Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ

ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

MICHAEL BROWN

Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Αυτό το ανθρώπινο ον είναι ένας ξενώνας.
Κάθε μέρα μία νέα άφιξη.

Μία χαρά, μία κατάθλιψη, μία κακία,
κάποια στιγμιαία συνειδητοποίηση
έρχεται ως απρόσμενος επισκέπτης.

Καλωσορίστε τα και φροντίστε τα όλα:
Ακόμη κι αν είναι ένα πλήθος από λύπες,
που βίαια σαρώνουν το σπίτι σας
αδειάζοντας τα έπιπλά του, ακόμη και τότε,
φερθείτε σε κάθε επισκέπτη με τιμή.
Μπορεί να σας καθαρίζει εσωτερικά
για κάποια νέα απόλαυση.

-Rumi

ΠΑΝΤΑ ΑΓΑΠΟΥΣΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΟΙΗΜΑ ΤΟΥ RUMI. Αργότερα, ένας σοφός φίλος με συμβούλεψε «Η αποδοχή είναι η πύλη που οδηγεί στη μεταμόρφωση».

Και πάλι, το ίδιο μήνυμα: καλωσόρισε τους επισκέπτες μέσα σου χωρίς κρίση, χωρίς αντίσταση και θα σ΄ αλλάξουν, «σε καθαρίζουν» από μέσα. Η ερώτηση ήταν «Πώς;». Ειδικά όταν εμφανίζονταν σκοτεινοί, εχθρικοί, ακόμα και κακεντρεχείς.

Το να διαβάσω το βιβλίο του Michael Brown *Η Διαδικασία της Παρουσίας* κάποια χρόνια πριν, παρείχε ένα ξεκάθαρο και ασφαλή τρόπο. Ο Michael συχνά μάς λέει: «Μη σκοτώνετε τον αγγελιοφόρο. Λάβετε το μήνυμα». Οι «αγγελιοφόροι» είναι οι άνθρωποι και οι καταστάσεις που μας «αναστατώνουν», που φαίνεται ότι μας εμποδίζουν και μας μειώνουν. Τα «μηνύματα» είναι οι μη ενσωματωμένες, άλυτες ακόμη συναισθηματικές μνήμες και πληγές από την πρώιμη παιδική ηλικία που διαδραματίζονται μέσα από αυτές τις τρέχουσες «ενήλικες» εμπειρίες. Σαν παραμελημένα παιδιά, δε θα μας αφήσουν σε ησυχία αλλά θα συνεχίζουν να «απεικονίζονται

έξω» στην καθημερινή μας ζωή ως τα άτομα, τα γεγονότα και οι καταστάσεις που μας προκαλούν πόνο και δυσφορία. Συχνά εκφράζονται μέσα από ένα από τα τρία θεμελιώδη συναισθήματα: το θυμό, το φόβο ή τη λύπη/θλίψη. Η συνηθισμένη μας, καθ᾽έξιν απάντηση είναι είτε νοητική, είτε φυσική. Προσπαθούμε να βρούμε τη λύση με το νου μας ή να αποσπάσουμε τους εαυτούς μας μέσα από φυσική δραστηριότητα και αποφυγή. Μπορεί να τρώμε, να τρέχουμε, να καταπιανόμαστε με πολλά πράγματα, ή απλά να σκεφτόμαστε για να αποφύγουμε να ασχοληθούμε. Ωστόσο, το τρομαγμένο, πληγωμένο παιδί που είναι μέσα μας συνεχίζει να υποφέρει, να θέλει και να χρειάζεται απεγνωσμένα προσοχή και αποδοχή. Το να προσεγγίσουμε αυτές τις πληγές μας, συχνά τις πιο παλιές και τις πιο τρυφερές από αυτές, απαιτεί μία μέθοδο που να είναι και ασφαλής και αποτελεσματική. Ευτυχώς, η Διαδικασία της Παρουσίας μάς παρέχει και τα δύο.

Ο Michael σοφά ξεκινάει προσφέροντάς μας δύο προσεγγίσεις στο βιβλίο: το να το διαβάσουμε/μελετήσουμε, ή αλλιώς να το βιώσουμε άμεσα. Προσωπικά το βρήκα βοηθητικό να εξοικειωθώ πρώτα με τη μέθοδο διαβάζοντας το Πρώτο και το Δεύτερο Μέρος, τα οποία παρέχουν ένα είδος επισκόπησης και εγκλιματισμού με ό,τι πρόκειται να επακολουθήσει. Ολόκληρη η εξελικτική ψυχολογική ιστορία, οι ποικίλες τεχνικές και μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν, οι πιθανές αντιδράσεις και το τι να κάνουμε διευκρινίζονται ξεκάθαρα και επισημαίνονται σ᾽αυτή την εκπαιδευτική ενότητα, η οποία μας βοηθάει να προετοιμαστούμε για το πραγματικό ταξίδι. Όταν εισερχόμαστε στο βιωματικό κομμάτι, η προσέγγιση είναι και πάλι απαλή, αργή και βήμα προς βήμα. Έχουμε δέκα εβδομάδες για να ολοκληρώσουμε τη διαδικασία και κάθε εβδομάδα είναι μία σταδιακή εμβάθυνση και διεύρυνση. Έχουμε επαρκή χρόνο για να νιώσουμε, να εξετάσουμε και να ενσωματώσουμε. Όπως και με την «άσκηση της βύθισης στη μπανιέρα» του κεφαλαίου 7, προσκαλούμαστε αργά και σταδιακά να βυθίσουμε τους εαυτούς μας ακόμα πιο βαθιά μέσα στα «ζεστά θεραπευτικά νερά» αυτής της δυναμικής διαδικασίας.

Ευχαριστήθηκα που άκουσα ότι ο Michael έγραψε μια αναθεωρημένη έκδοση του πρωτότυπου χειρόγραφου του και χάρηκα όταν μου έγινε η πρόσκληση να γράψω έναν πρόλογο γι᾽αυτήν. Η ερώτηση, φυσικά, ήταν πώς αυτή η έκδοση είναι διαφορετική και τι έχει ισχυροποιηθεί. Θα έλεγα καταρχήν ότι το πρωτότυπο έχει την όψη και την αίσθηση ενός εκπαιδευτικού εγχειριδίου, με Προτάσεις Ενεργοποίησης της Παρουσίας σε πλάγια γράμματα για εξάσκηση και Εντολές για την Επόμενη Εβδομάδα στο τέλος κάθε κεφαλαίου. Η παρούσα έκδοση έχει λιγότερο τυπική αίσθηση, λιγότερο «δασκαλίστικη». Οι Προτάσεις Ενεργοποίησης της Παρουσίας έχουν αλλάξει σε Συνειδητές Ανταποκρίσεις χωρίς πλάγια γράμματα, και δεν

υπάρχουν τυπικές «εντολές» για την επόμενη εβδομάδα. Δε νιώθω ότι «διδάσκομαι από έναν άγρυπνο καθηγητή» αλλά μάλλον ότι «μου κρατάει συντροφιά ένας σοφός φίλος». Η φωνή έχει πιο πολλή ζεστασιά και καρδιά μέσα της. Νιώθω περισσότερο να με βλέπει και να μου απευθύνεται προσωπικά ο Michael.

Επίσης, αυτό το κείμενο φαίνεται να κυλάει πιο εύκολα και να επικοινωνεί πιο ξεκάθαρα και αποτελεσματικά. Ο Michael έχει προσθέσει έναν τίτλο υποκεφαλαίου σε κάθε βιωματική εβδομάδα που δεν υπήρχε στο πρωτότυπο. Αυτοί οι τίτλοι εστιάζουν την προσοχή στον πυρήνα κάθε κεφαλαίου. Επίσης, στην αρχή κάθε κεφαλαίου, μας δίνεται η «συνειδητή ανταπόκριση για τις επόμενες επτά μέρες», η φράση που είναι για να επαναλαμβάνουμε σα μάντρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας για να μας βοηθήσει να εσωτερικοποιήσουμε το σημείο εστίασης της εβδομάδας. Αυτό το σημείο εστίασης στη συνέχεια κατανέμεται σε διάφορες βασικές ιδέες και επεκτείνεται στο κείμενο για να βελτιώσει την κατανόησή μας, και μας δίνονται συγκεκριμένες ασκήσεις ή πρακτικές για να φέρουν αυτές τις ιδέες ζωντανά μέσα στο σώμα μας. Κάθε κεφάλαιο τελειώνει προσδιορίζοντας τις προκλήσεις που μπορεί να αναδυθούν και το πώς να δουλέψουμε μαζί τους. Μ΄αυτόν τον τρόπο, κάθε κεφάλαιο ξετυλίγεται γλαφυρά και οργανικά, ενσωματώνοντας επιδέξια ό,τι προηγήθηκε, οδηγώντας με ευγνωμοσύνη στο επόμενο στάδιο της διαδικασίας, πάντα ξεκάθαρα, πάντα απαλά.

Το κλειδί για την «εργασία» στη Διαδικασία της Παρουσίας είναι να σταματήσουμε να αποφεύγουμε, ή να προβάλουμε πάνω στους άλλους, τα άλυτα συναισθηματικά φορτία από την παιδική ηλικία που συνεχίζουν να ξαναβγαίνουν στην επιφάνεια στις σημερινές καταστάσεις της ζωής μας. Αντί γι΄αυτό, διδασκόμαστε να είμαστε απαλά μαζί τους, δίνοντάς τους την ανεπιφύλακτη προσοχή και υποστήριξή μας. Όπως με τα θυμωμένα, πληγωμένα, ή φοβισμένα παιδιά, δεν επιπλήττουμε, ούτε εγκαταλείπουμε τα πληγωμένα παιδικά μας κομμάτια, και ούτε προσπαθούμε να τα ελέγξουμε ή να τα χειραγωγήσουμε. Το να το κάνουμε αυτό θα ήταν να τα αναστατώσουμε περισσότερο. Προτιμότερα, σιωπηλά τους κρατάμε συντροφιά με την καλοκάγαθη παρουσία μας και την άνευ όρων, με αγάπη υποστήριξή μας, μέχρι να ηρεμήσουν παίρνοντας το χρόνο τους. Δε χρειάζεται να πούμε ή να κάνουμε τίποτα, αλλά απλά να τ΄ αφήσουμε να νιώσουν την αντήχηση της ενσυναίσθησης μας.

Το να μάθουμε ν΄ αναγνωρίζουμε και να αναπαυόμαστε στην Παρουσία είναι η ουσία αυτής της διαδικασίας. Σ΄ αυτή τη νέα έκδοση της *Διαδικασίας της Παρουσίας,* ο Michael δίνει ιδιαίτερη έμφαση σ΄αυτό. Στις πρώτες έξι εβδομάδες του βιωματικού τμήματος, μας δείχνει το

πώς ν΄ αναγνωρίζουμε τις «σκιές» μας, τα άλυτα συναισθηματικά μας φορτία, και πώς να τα ταυτίζουμε με τα πληγωμένα παιδικά κομμάτια μας – όπως και το πώς να τα καλωσορίζουμε, να τα κρατάμε και να τα ενσωματώνουμε και πάλι μέσω της όλο αγάπη Παρουσίας. Στα τελευταία τέσσερα κεφάλαια, από το επτά μέχρι το δέκα, μοιράζεται μαζί μας ένα πιο προχωρημένο επίπεδο δεξιοτήτων της Παρουσίας. Ξεκινάει δείχνοντάς μας πιο γενικά πώς να φεύγουμε από το νου μας και από τις νοητικές μας ιστορίες, μακριά από φυσικούς περισπασμούς και εξιδανικεύσεις, και αντί γι΄ αυτά να αναπτύσσουμε την «αισθαντική μας αντίληψη» (our «felt–perception»*) – την «αίσθηση του εσωτερικού μας σώματος» - (our «inner body feeling»), όπως θα έλεγε ο Eckhart Tolle. Δεν είναι μέσω του νου μας ή του συναισθηματικού μας δράματος που μπορούμε να αισθανθούμε και να είμαστε με τις άλυτες συναισθηματικές μας αντηχήσεις. Χρειάζεται να μάθουμε να αναπτύσσουμε συναισθηματική αντίληψη (felt–perception), «τη δονητική γνώση της καρδιάς», ώστε να μπορέσουμε να αισθανθούμε και να αντηχήσουμε με τα ενεργειακά φορτία που κρατούν τα φοβισμένα εσωτερικά μας παιδιά τόσο εκτός ισορροπίας. Πρέπει επίσης να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις ιστορίες και τις πεποιθήσεις που κρατούν αυτές τις δυσάρεστες δονητικές συχνότητες στη θέση τους. Αρχίζουμε ν΄ αναγνωρίζουμε το γενικό χαρακτήρα αυτών των ιστοριών. Μαθαίνουμε να συγχωρούμε τους εαυτούς μας και τους άλλους αναγνωρίζοντας ότι όλοι υποφέρουμε από το αναπόφευκτο αδιέξοδο του να αναζητούμε απεγνωσμένα την αγάπη χωρίς όρους από απελπιστικά υπό όρους και ασταθείς πηγές έξω από τους εαυτούς μας. Αντί να κρίνουμε τους εαυτούς μας που έχουν αυτές τις ανεκπλήρωτες ανάγκες, μαθαίνουμε να τις αποδεχόμαστε ως αναπόφευκτες και τους προσφέρουμε τη μία σταθερή πηγή της ανεπιφύλακτης αγάπης, την πάντα διαθέσιμη αγκαλιά της δικής μας άνευ όρων και αμετάβλητης Εσωτερικής Παρουσίας. Από τη στιγμή που μπορούμε να ξεκινήσουμε να το δίνουμε αυτό στους εαυτούς μας, μπορούμε ν΄αρχίσουμε επίσης να το προσφέρουμε στα φοβισμένα, πληγωμένα παιδικά κομμάτια και των άλλων.

Ίσως οι πιο δύσκολες ιστορίες ν΄ αναγνωρίσουμε και ν΄ απελευθερώσουμε είναι οι ασυνείδητοι ορισμοί για την αγάπη που δημιουργούμε για να εξηγήσουμε τις πρώτες μας απογοητεύσεις απ' την αγάπη. Ο Michael μάς λέει ότι όλοι έχουμε «ένα πρωταρχικό δραματικό θέμα», μία συγκεκριμένη Αχίλλειο πτέρνα στην αγάπη, που εξακολουθούμε να ξαναδημιουργούμε και να ξαναζούμε. Αυτό ξεκινάει ως μία συγκεκριμένη αντήχηση, την οποία αισθανόμαστε (felt–resonance), ένα ενεργειακό αποτύπωμα που λάβαμε κατά την παιδική ηλικία, ένα ενεργειακό κυρίαρχο μοτίβο συνεχούς αντίστασης. Εξαιτίας αυτού του αποτυπώματος, ή του «φορτίου», συνεχώς ξαναδημιουργούμε τις ίδιες συνθήκες όπως αυτές των αρχικών μας παιδικών τραυμάτων απ΄την αγάπη, ελπίζοντας ότι αυτή τη φορά θα είμαστε

σε θέση να δουλέψουμε και να τελειώσουμε μαζί τους. Δυστυχώς, επειδή συγκεντρώνουμε ίδιου τύπου χαρακτήρες και καταστάσεις ζωής, απλώς επαναλαμβάνουμε τα ίδια δράματα και απώλειες. Είναι «ο καταναγκασμός της επανάληψης» του Freud και πάλι απ΄την αρχή. Στην περίπτωσή μου, η ιστορία μου, ή «ο ασυνείδητος ορισμός για την αγάπη» ήταν «εδώ σήμερα, πάει αύριο» («here today, gone tomorrow»). Εξαιτίας των αρχικών απωλειών της παιδικής ηλικίας στην αγάπη, ασυνείδητα επέλεγα ανθρώπους που θα με αγαπούσαν για ένα διάστημα, αλλά αναπόφευκτα θα μ' άφηναν πίσω. Έπρεπε πρώτα ν΄ αναγνωρίσω το μοτίβο, την ιστορία, και μετά ν΄ αφήσω τον εαυτό μου να αισθανθεί, ν΄ αποδεχθεί και ν΄ απελευθερώσει τη φορτισμένη ενέργεια αυτού του εξουθενωτικού σεναρίου ζωής. Έπρεπε να μάθω να δίνω στον εαυτό μου χωρίς όρους την αγάπη που τόσο απελπισμένα προσπαθούσα να «πάρω» από γονικά φωτοαντίγραφα (parental photocopies) που ήταν εντελώς ανήμπορα, όχι εξαιτίας δικού τους σφάλματος, να μου δώσουν αυτό που χρειαζόμουν. Από τη στιγμή που ήμουν σε θέση να απελευθερώσω αυτή την ιστορία, αυτό το καταναγκαστικά επαναλαμβανόμενο ενεργειακό μοτίβο, και να ενσωματώσω ξανά την άλλοτε κολλημένη ή φορτισμένη ενέργεια μέσα στην ύπαρξή μου, ήμουν σε θέση να βρω αγάπη που να παραμένει (abiding love).

Η Εβδομάδα Δέκα, η βιωματική αποκορύφωση αυτής της εκτυλισσόμενης μεθόδου, έχει τον τίτλο σ΄αυτή την έκδοση, «Εισερχόμενοι Συνειδητά στο Ενοποιημένο Πεδίο». Ο Michael τολμηρά προσδιορίζει τον τελικό σκοπό αυτής της μεταμορφωτικής διαδικασίας, να εισέλθουμε σε μία μη – διττή (non-dual) βιωμένη εμπειρία, που παραμένει στην αίσθηση της ενότητας (abiding in felt-oneness) με ολοκληρωτική και σταθερή Παρουσία. Προσφέρει μια σειρά από εκπληκτικές ενοράσεις μέσα σ΄αυτή την πραγματικότητα. Καταρχήν, βεβαιώνει το νόμο της αιτίας και του αποτελέσματος, «ζητήστε και θα λάβετε, ψάξτε θα βρείτε». Υποστηριζόμενος από τους νόμους του κβαντικού σχηματισμού μορφής μέσω της πρόθεσης (quantum intentionality), «όπως πιστεύετε, έτσι είναι», λέει ότι η συναισθηματική ποιότητα (felt-quality) των πεποιθήσεών μας για την αγάπη αναπόφευκτα καθορίζει την πραγματική μας εμπειρία αγάπης. Πράγματι, υπάρχει ένα τέλειο συνταίριασμα ανάμεσα στην εσωτερική μας αντήχηση που αφορά την αγάπη και τις εξωτερικές συνθήκες της ερωτικής μας ζωής. Τοποθετεί την ολοκληρωτική δημιουργική ευθύνη στους ώμους μας: «Για το λόγο αυτό, οποτεδήποτε δε νιώθουμε σε αρμονία με την ποιότητα της εμπειρίας της ζωής μας [στην περίπτωσή μου, στις ερωτικές μου καταστάσεις] είναι δική μας ευθύνη να ενσωματώσουμε την αποτυπωμένη συνθήκη που είναι η αιτία αυτής της κατάστασης».

Αργότερα, ο Michael εξηγεί το πώς και το γιατί, παρόλο που ζούμε σε ένα συνεχόμενα «ενοποιημένο πεδίο ανθρώπινης εμπειρίας», γνωρίζουμε το διαχωρισμό και τη μη-αγάπη (non-

love), την απομόνωση και τη μοναξιά. Λέει ότι όσο νιώθουμε ότι έχουμε «διαχωρισμένα» φυσικά σώματα, νου, συναισθηματικά και δονητικά σώματα, νιώθουμε ένα «χάσμα» ανάμεσα στους εαυτούς μας και όλους τους άλλους. Ο «κόσμος» υπάρχει μέσα σ΄αυτό το χάσμα, σ' αυτό το διάστημα ανάμεσα σ΄αυτές τις φαινομενικά διαφορετικές μορφές. Αρχίζουμε επίσης να δίνουμε σημαντικότητα και σημασία στα αντικείμενα, ή στα «πράγματα» που τοποθετούμε μέσα στο χάσμα. Μ΄ αυτό τον τρόπο, η νοητική, συναισθηματική και φυσική μας εστίαση καταλήγει στα μεμονωμένα αντικείμενα και τα άτομα που φαίνεται ν΄ αποτελούν τον κόσμο μας και στο χάσμα ανάμεσά μας που τα κρατάει όλα αυτά. Όσο αντιλαμβανόμαστε με τον τρόπο αυτό, θα συνεχίζουμε να νιώθουμε διαχωρισμένοι, ατομικοί, απομονωμένοι. Και, όπως μέσα, έτσι και έξω. Όμως, από τη στιγμή που μαθαίνουμε να είμαστε με τα νοητικά και συναισθηματικά φορτία που μας κρατούν διαχωρισμένους και μη ενοποιημένους μέσα στους εαυτούς μας, να τ' αποδεχόμαστε και να τ' ησυχάζουμε, και να γινόμαστε το ενοποιημένο πεδίο της Παρουσίας που ουσιαστικά είμαστε, τότε μπορούμε ν΄αρχίσουμε να αισθανόμαστε το ενοποιημένο πεδίο ως επίσης παρόν έξω από τους εαυτούς μας, να υπογραμμίζει τη φαινομενική διαφορετικότητα και τα διαχωρισμένα σχήματα και τις μορφές που φαίνονται απομακρυσμένα και ξέχωρα από εμάς. Αρχίζουμε να νιώθουμε την «μοιραζόμενη Παρουσία» («shared Presence») που έχουμε κοινή, το «ενοποιημένο πεδίο» και την «ενότητα στη διαφορετικότητα» που μας συνδέει και μας στηρίζει μέσα από την επίγνωση και την εκτίμησή μας για την ουσιαστική και αμετάβλητη ύπαρξη – που είναι η ίδια η ζωντάνια (being – aliveness). Τελικά, προσκαλούμε αυτή την επίγνωση της Παρουσίας να είναι διαρκώς μαζί μας, αναγνωρίζοντας και γιορτάζοντάς την συνειδητά στο εδώ και τώρα. Αυτό το ενεργοποιούμε μέσα από την αιτία και το αποτέλεσμα αναζητώντας συνειδητά βιωματική απόδειξη ότι είμαστε ένα ενοποιημένο σώμα, ένα ενοποιημένο νοητικό δίκτυο, μία ενοποιημένη καρδιά και ένα ενοποιημένο δονητικό πεδίο. Αναζητώντας απόδειξη γι΄αυτό, το αντιλαμβανόμαστε, γιατί η αιτία και το αποτέλεσμα δηλώνουν ότι αντιλαμβανόμαστε αυτό το οποίο αναζητούμε. Καθώς ψάχνουμε διαρκώς να «δούμε και να εκτιμήσουμε την Παρουσία», μας δίνονται συνεχώς ευκαιρίες να τη νιώσουμε και να τη γιορτάσουμε και στη συνεχιζόμενη ολότητά της και στη μοναδική κι ατομική έκφρασή της μέσα σ΄αυτή τη στιγμή, ακριβώς εδώ, ακριβώς τώρα. Αν και αυτές οι ιδέες και οι μεταδόσεις εμφανίζονται στην πρωτότυπη *Διαδικασία της Παρουσίας,* αντηχούν τόσο πολύ πιο καθαρά και συνεκτικά στην αναθεωρημένη έκδοση, με τις προσθήκες, την επεξεργασία και την αναδόμησή της.

Στο τέλος αυτής της έκδοσης, ο Michael έχει προσθέσει ένα «αποχαιρετιστήριο δώρο», έναν καταληκτικό διαλογισμό που συστήνει να κάνουμε καθημερινά για να μας βοηθάει να μένουμε συνδεδεμένοι με την αίσθηση της Παρουσίας. Με το να μας έχει να νιώθουμε και να

ακούμε συνειδητά την αναπνοή, να έχουμε την αίσθηση και να ζούμε το διευρυμένο άνοιγμα ανάμεσα στην εισπνοή και την εκπνοή, να συντονιζόμαστε και ν᾽ αντηχούμε με τις ποικίλες αισθήσεις που εγείρονται στο πεδίο γύρω μας, να έχουμε μια επακριβή εστίαση της επίγνωσής μας στο τρίτο μάτι και στους ήχους που δονούνται πρώτα έξω και μετά μέσα μας, μάς προσκαλεί να γνωρίσουμε στενά και να μείνουμε «με», «μέσα», και «ως» βιωμένη Παρουσία. Με το να μας έχει ταυτόχρονα να επαναλαμβάνουμε ως μάντρα την πρόθεση: «Εγώ είμαι εδώ τώρα σ᾽αυτό», μας έχει ταυτόχρονα να δημιουργούμε/ζούμε την εμπειρία που ζητούσαμε, «πες το, κάντο, πες το, γίνε αυτό» («say it, do it, say it, be it»). Μας δείχνει ότι μπορούμε να εισερχόμαστε στη στιγμή στο βασίλειο της Παρουσίας με το να τη θυμόμαστε και να την τιμούμε οποτεδήποτε επιθυμούμε. Αν και μπορεί να χρειαστεί να επιστρέφουμε περιστασιακά για να δουλέψουμε με τη σκιά μας, θέλει να κρατήσουμε την εστίασή μας στην αληθινή και αμετάβλητη ταυτότητα μας, το δονητικό φως και τη χαρά του ενός μεγάλου Εαυτού, της συνεχόμενης Παρουσίας της Θεϊκότητας μέσα μας (the Divine's ongoing Presence within) και γύρω μας ως το ενοποιημένο κβαντικό πεδίο.

(Bill) Gorakh Hayashi
Καθηγητής Ανθρωπιστικών Επιστημών & Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Κολούμπια, Σικάγο

* (σ.τ.μ. The «felt–perception»: Σύμφωνα με τον Michael Brown είναι η ικανότητα να αισθανόμαστε τις συνέπειες των σκέψεων, των λέξεων και των πράξεών μας προτού ακόμα τις φέρουμε στο προσκήνιο. Μπορεί επίσης να ονομαστεί «η συνείδηση της συνέπειας». Επειδή αυτή η ικανότητα απαιτεί επίγνωση του συναισθηματικού μας σώματος, όταν το συναισθηματικό μας σώμα είναι ναρκωμένο, δεν την έχουμε. Το να αισθανόμαστε συνειδητά τις διάφορες φυσικές αισθήσεις μέσα στο σώμα μας, και την αυθεντική κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος, αυτόματα επαναφυπνίζει την ικανότητά μας να «αισθανόμαστε» (the «felt–perception») και αυτό λειτουργεί ως πύλη για την επαναφύπνιση της επίγνωσης του συναισθηματικού μας σώματος. Αυτό σημαίνει ότι «ενεργοποιούμε μια κατάσταση ύπαρξης στον κόσμο κατά την οποία λειτουργούμε μέσα από την καρδιά ως το αιτιώδες σημείο που υποκινεί τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις μας». Αυτό θα γίνει περισσότερο κατανοητό διαβάζοντας ολόκληρη τη Διαδικασία της Παρουσίας.

Μέσα στο κείμενο τη μεταφράζω άλλοτε ως αισθαντική αντίληψη, άλλοτε ως συναισθηματική αντίληψη, άλλοτε ως την ικανότητά μας να αισθανόμαστε, ανάλογα με το που νιώθω ότι δίνεται η έμφαση στο αγγλικό κείμενο).

Π Α Ρ Ο Υ Σ Ι Α Σ Η

ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 35 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ (INTEGRATIVE BREATH WORK) και διεύθυνσης του μεγαλύτερου σχολείου αναπνοής στον πλανήτη, μου συστήθηκε και ξεκίνησα τη Διαδικασία της Παρουσίας περίπου ένα χρόνο πριν. Αφού πέρασα μέσα από τους δύο πρώτους κύκλους, συνειδητοποίησα ότι Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ο κρίκος που λείπει στην εργασία ολοκληρωμένης αναπνοής.

Ήταν ένα ευχάριστο δώρο και τιμή να παρουσιάσω τη νέα έκδοση *της Διαδικασίας της Παρουσίας* του Michael Brown, και έτσι να κάνω τον τρίτο μου κύκλο χρησιμοποιώντας το νέο κείμενο.

Έμεινα κυριολεκτικά κατάπληκτη από αυτό που η Διαδικασία της Παρουσίας έκανε στη ζωή μου και στο πλήρες φάσμα της εργασίας που κάνω, η οποία περιλαμβάνει την εκπαίδευση κάποιων εκατοντάδων διευκολυντών στην εργασία αναπνοής το χρόνο, καθώς και το να εργάζομαι με χιλιάδες άτομα που ξεκινάνε τη συνειδητή αναπνοή. Ήταν επίσης αξιοθαύμαστο να παρατηρώ τις αλλαγές (shifts) σ᾽ εκείνα τα άτομα, στους διευκολυντές και στη δουλειά τους ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στη Διαδικασία της Παρουσίας.

Με ενδιαφέρον παρατήρησα μια μεγάλη αλλαγή στην εμπειρία μου κάνοντας τους δύο πρώτους κύκλους της Διαδικασίας της Παρουσίας με την πρώτη έκδοση, και τον τρίτο μου κύκλο με το νέο, σίγουρα βελτιωμένο μοντέλο.

Φαίνεται να υπάρχει μεγαλύτερη ευκολία στην ανάγνωση και στην αφομοίωση των εννοιών σ᾽αυτή τη νέα έκδοση και επιπλέον με πήγε βαθύτερα και ήταν πιο εύστοχη. Για μένα, αυτό αληθινά αντανακλά τη βελτιωμένη διαύγεια και τις αλλαγές στη συνειδητότητα του συγγραφέα, οι οποίες περνάνε σε μας σ᾽αυτή τη νέα έκδοση.

Παρατήρησα επίσης ότι τα επίπεδα της συναισθηματικής μου ενσωμάτωσης αυξήθηκαν σε ένταση. Αυτή η νέα έκδοση φάνηκε να «μπαίνει κατευθείαν στο ψητό» του αιτιώδους συναισθηματικού μου σώματος και να με πηγαίνει σε νέα μέρη θεραπείας και ελευθερίας. Με πήγε πέρα από τον πυρήνα αυτών που συγκάλυπτα στο παρελθόν και μου πρόσφερε οριστική λύση σε πολλά παλιά συναισθηματικά πρότυπα και μοτίβα συμπεριφοράς.

Η νέα έκδοση της *Διαδικασίας της Παρουσίας* είναι ένα δώρο και πράγματι μία αναγκαιότητα για οποιονδήποτε αληθινά επιθυμεί να βιώσει την Παρουσία πιο ολοκληρωτικά. Παρέχοντάς μας ένα δυναμικό μονοπάτι που είναι ακριβές, μας οδηγεί σε μία αυθεντικά χαρούμενη ζωή.

Σ΄ ευχαριστώ, Michael.

Αναπνέοντας με Αγάπη,
Dr Judith Kravitz
Ιδρύτρια και Διευθύντρια του Ιδρύματος Μεταμορφωτικής Αναπνοής

THE PRESENCE PROCESS
Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ

ΕΠΑΝΑΦΥΠΝΙΣΗ

ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΙΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ότι ***Η Διαδικασία της Παρουσίας*** είναι στη διάθεσή σας. Αυτή η διαδικασία έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει όποιον επιλέγει να επανασυνδεθεί με την Παρουσία που όλοι μοιραζόμαστε. Η Διαδικασία είναι ασφαλής, απαλή και εύκολη για να την ακολουθήσει κανείς. Τα οφέλη είναι πραγματικά και τ᾽ αποτελέσματα μόνιμα.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα καθοδηγούμενο ταξίδι που παρέχει τις πρακτικές τεχνικές και τα αντιληπτικά εργαλεία που απαιτούνται για να αποσύρουμε την προσοχή μας από τη βιτρίνα μιας νοοτροπίας που βασίζεται στο χρόνο, επιτρέποντάς μας να εισέλθουμε ξανά στην παρούσα στιγμή μέσα στην οποία η εμπειρία μας εκτυλίσσεται.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι το αποτέλεσμα μιας αναζήτησης που συνειδητά ξεκίνησε στην έρημο της Αριζόνα το 1996. Ήταν εδώ, πιθανόν για πρώτη φορά έπειτα από τα πρώιμα παιδικά μου χρόνια, που ενώθηκα ξανά με την αυθεντική μου ***υπαρξιακή κατάσταση (beingness)*** και βίωσα τη βαθιά ακτινοβολία μιας τέτοιας επαφής. Μέσα σ᾽αυτό το κείμενο, αναφέρομαι σ᾽αυτήν την αυθεντική ***υπαρξιακή κατάσταση (beingness)*** ως «Παρουσία» και ονομάζω την ακτινοβολούμενη εμπειρία που γίνεται εφικτή όταν αυτή η θεϊκή ουσία παίρνει τα ηνία της ζωής μας «επίγνωση της παρούσας στιγμής».

Προτού αυτές τις επαφές με την υπαρξιακή μου κατάσταση (with my beingness), για περίπου 10 χρόνια ασχολούμουν με το να ανταπεξέλθω και να θεραπεύσω τον εαυτό μου από μία οξεία επώδυνη νευρολογική κατάσταση που ονομάζεται Σύνδρομο του Χόρτον. Αυτή η κατάσταση, η οποία ξεκίνησε το 1987, εκδηλωνόταν ως πολλαπλά καθημερινά περιστατικά ανυπόφορης οδύνης. Δεν είναι απαραίτητο να μπω σε λεπτομέρειες όσον αφορά τα συμπτώματα, άλλο απ᾽ το να μοιραστώ αυτό που πληροφορήθηκα από έναν από τους

κορυφαίους νευροχειρουργούς της Νότιας Αφρικής, ότι αυτή η ασθένεια δεν έχει καμία γνωστή αιτία ή θεραπεία. Με προειδοποίησε επίσης, ότι εξαιτίας της σοβαρότητας της κατάστασης μου, ήμουν υποψήφιος για εξάρτηση από ναρκωτικά και ακόμη και για αυτοκτονία.

Σε μια προσπάθεια να βρω ανακούφιση, δοκίμασα πρώτα μια ποικιλία συνταγοδοτημένων φαρμάκων. Καθώς η απόγνωσή μου αυξανόταν, εξερεύνησα μία μεγάλη ποικιλία εναλλακτικών μεθόδων, εκθέτοντας τον εαυτό μου σε οτιδήποτε υποσχόταν μια πιθανότητα ίασης. Αυτό περιελάμβανε το να κάνω ενέσεις κορτιζόνης στο πρόσωπό μου, να βγάλω τους φρονιμίτες μου, το να επισκεφτώ έναν Νότιο Αφρικανό Χότζα Σανγκόμα (σ.τ.μ. παπάς-θεραπευτής στη Ν. Αφρική) και πολλές γοητευτικές συναντήσεις με «θεραπευτές». Τίποτα δεν απέφερε ανακούφιση, απελευθέρωση, ή λύση.

Το 1994, μετά από χρόνια εφαρμογής ατέλειωτων μεθόδων που δεν οδήγησαν πουθενά, ήρθα αντιμέτωπος με την πιθανότητα ότι τίποτα και κανένας «εκεί έξω» δεν μπορούσε να απαλύνει τον πόνο μου (my suffering). Οι επιλογές μου σ΄ αυτό το σημείο ήταν, είτε να *αναχωρήσω (check out)*- είτε να *εγκατασταθώ (check in).*

Απ΄τη στιγμή που δεν ήμουν ακόμη έτοιμος για να πεθάνω, ξεκίνησα μια αναζήτηση θεραπείας του *εαυτού μου.* Αυτό ξεκίνησε με σπουδές Σουηδικού μασάζ και με το να γίνω Δάσκαλος του Ρέικι. Καθώς πειραματιζόμουν πάνω στον εαυτό μου με διαφορετικές φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές τεχνικές, ανακάλυψα ότι όταν διατηρούσα αυτό που τότε ονόμαζα «μια υψηλή προσωπική συχνότητα ενέργειας», μείωνα ουσιωδώς την ένταση του πόνου μου και τη συχνότητα επανάληψής του. Αυτός ήταν ο πρώτος ψίθυρος αυτού που τώρα καλώ επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η πρώτη μου πραγματική συνάντηση με την Παρουσία και την ακτινοβολία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής ήρθε το 1996 σ' ένα sweat lodge (σ.τ.μ. Τελετή κάθαρσης, κάτι σαν τελετουργική σάουνα) Ιθαγενών Αμερικανών στην Tucson της Αριζόνα, μέσα από την καθοδήγηση ενός Yaqui (σ.τ.μ. φυλή Ιθαγενών Αμερικανών) Ινδιάνου θεραπευτή. Δεν πρόκειται ποτέ να ξεχάσω το σύρσιμο έξω από την πόρτα του «sweat lodge» πάνω στα χέρια και τα γόνατά μου μετά από ένα δίωρο ταξίδι μέσα στη ζέστη, τον ατμό, τα τύμπανα, το τραγούδι και την προσευχή. Καθώς στεκόμουν εκεί στο δροσερό νυχτερινό αέρα, τα πάντα μέσα μου και γύρω μου πάλλονταν από ζωή - σα να είχα μόλις γεννηθεί. Αυτή η συγκεκριμένη στιγμή ήταν η πρώτη μου γεύση του τι σήμαινε το να «εμφανιστώ» στη ζωή μου.

Μετά την έξοδό μου από το«sweat lodge», στάθηκα με ευλαβική σιωπή δίπλα στη φωτιά που τριζοβολούσε, παραμένοντας εκεί μέχρι αργά τη νύχτα, νιώθοντας το ζεστό αίμα να κυλάει μέσα στις φλέβες μου, την κοφτή αναπνοή να κάνει μασάζ στα πνευμόνια μου, και τον καθησυχαστικό ρυθμό του χτύπου της καρδιάς μου. Για ώρες μετά, είχα την εμπειρία της άμεσης σύνδεσης με την Παρουσία και την ακτινοβολία αυτής της *υπαρξιακής κατάστασης (beingness)* να πάλλεται σε κάθε κύτταρο του φυσικού μου σώματος, το οποίο τώρα άρχισα να κατανοώ ως απλά ένα όχημα για την εκδήλωση της Παρουσίας. Στην πραγματικότητα, συχνά αναφέρομαι στο σώμα ως το «σώμα - όχημά» μας (our «body – vehicle»), έτσι όταν χρησιμοποιώ τη λέξη «σώμα» σ΄αυτό το κείμενο, είναι με την έννοια του σώματος ως όχημα.

Η δεύτερη μου συνάντηση με την Παρουσία και την ακτινοβολία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής ήρθε λίγους μήνες αργότερα και διευκολύνθηκε από την κατάποση ενός τσαγιού παρασκευασμένου από τον κάκτο πεγιότ (peyote cactus). Το πεγιότ είναι μια από τις πιο αλκαλικές ουσίες στον πλανήτη. Είναι επίσης αναμφισβήτητα μία από τις αποκρουστικότερες γεύσεις που το στόμα μου συνάντησε ποτέ! Οι Ιθαγενείς Αμερικανοί που χρησιμοποιούν αυτό το φυτό ως θρησκευτικό μυστήριο (sacrament) στις τελετές της Ιθαγενούς Αμερικανικής Εκκλησίας, αναφέρονται επίσης σ’ αυτό ως «το φάρμακο». Η αρχική μου εμπειρία κατάποσης του «φαρμάκου» ήταν βαθιά. Μετά από μια ώρα αυξανόμενης δυσφορίας και ναυτίας, ξύπνησα, σαν από ένα βαθύ και σκοτεινό όνειρο, σε μία εμπειρία επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Αν και ήταν μόνο φευγαλέα, βίωσα την αναμφισβήτητη αίσθηση της ολοκλήρωσης που έρχεται από τη στενή σύνδεση με την Παρουσία. Ένιωσα φυσικά παρών, νοητικά διαυγής, συναισθηματικά ισορροπημένος και δονητικά «σε αρμονία» («in tune»).

Όπως με την αρχική μου εμπειρία στο «sweat lodge», το να είμαι σε θέση να νιώσω και συνειδητά να επικοινωνήσω με την Παρουσία κατά τη διάρκεια εκείνης της εμπειρίας του πεγιότ, με επανένωσε με το πολύτιμο κομμάτι της αυθεντικής μου φύσης που ήταν επισκοτισμένο από το θόρυβο, τις ασχολίες και τους περισπασμούς της καθημερινής ζωής. Το πεγιότ μου έδωσε τη δυνατότητα να περάσω μέσα από ένα αντιληπτικό πέπλο, στην άλλη πλευρά του οποίου η ζωή αποκάλυψε τον εαυτό της ως συνδεδεμένη με τη μία και μοναδική οικεία, ευφυή, κοινή Παρουσία. Είδα πώς η μαγευτική, φωτεινή ομορφιά του φυσικού κόσμου είναι κρυμμένη από μας εξαιτίας της ενασχόλησής μας με τα μη ενσωματωμένα τραύματα του παρελθόντος και τις τρομακτικές προβολές του μέλλοντος.

Εκείνη τη στιγμή, απέκτησα επίγνωση ότι η επώδυνη κατάστασή μου δεν ήταν απλή σύμπτωση, αλλά ήταν σκόπιμη. Η οδυνηρή νευρολογική μου κατάσταση αποκάλυψε τον εαυτό της όχι ως εχθρό μου, αλλά ως φίλο και διευκολυντή μου. Ήταν η Παρουσία που με καλούσε πίσω από μία κατάσταση, στην οποία είχα ασυνείδητα προσκολλήσει την προσοχή μου στο νοητικό ιστό του χρόνου, επιφέροντας τη διάσπαση της.

Κατά τη διάρκεια αυτής της επαφής με το «φάρμακο», έγινε ολοφάνερο ότι η πιο σημαντική αναζήτηση που θα μπορούσα να επιχειρήσω θα ήταν να ανακαλύψω έναν πρακτικό τρόπο να αυξήσω την εμπειρία μου της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Μέχρι να ανακάλυπτα ένα μέσο για να το πραγματοποιήσω αυτό για τον εαυτό μου, η χρησιμότητά μου στους άλλους θα παρέμενε περιορισμένη γιατί ήμουν *μη αυθεντικός.*

Ήταν επίσης έκδηλο ότι εμπειρίες όπως του «sweat lodge» και του πεγιότ δεν είναι για όλους. Οι μηχανισμοί ενός ταξιδιού μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής πρέπει να είναι όσο το δυνατόν φυσικοί - ένα μονοπάτι που να μπορεί ο καθένας να ακολουθήσει, ανεξάρτητα από τις συνθήκες της ζωής του. Συνεπώς μία από τις ερωτήσεις που υπέβαλα στην Παρουσία ήταν: *Πώς μπορεί η επίγνωση της παρούσας στιγμής να επιτευχθεί πρωταρχικά μέσα από εσωτερική δουλειά, αντί να πρέπει να βασιστεί σε εξωτερικές συνθήκες, ουσίες, εργαλεία, τελετές, ιεροτελεστίες και τελετουργικά;*

Το πρώτο στοιχείο για να το πραγματοποιήσω αυτό αποκαλύφθηκε τον ίδιο χρόνο. Μυήθηκα στην ολοφάνερη αλλά κατά κάποιο τρόπο αντιπαρερχόμενη τεχνική της συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής. Η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή είναι η άσκηση του ν˙ αναπνέουμε σκόπιμα χωρίς αξιοσημείωτη παύση ανάμεσα στην εισπνοή μας και την εκπνοή μας. Με άλλα λόγια, δεν υπάρχουν κενά άπνοιας ανάμεσα στις αναπνοές.

Μετά από τις πρώτες μου λίγες συνεδρίες συνδεόμενης αναπνοής, συνειδητοποίησα ότι η χρήση αυτής της μεθόδου παρήγαγε μία αυξανόμενη αίσθηση ευεξίας, που έχει αποκτηθεί από την ενισχυμένη φυσική παρουσία. Επίσης, για λόγους που δεν κατανοούσα τότε, αυτή η αναπνοή οδηγούσε σε σταδιακή αλλά σταθερή μείωση της έντασης του φυσικού μου πόνου. Για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, βίωσα μια αμυδρή ελπίδα για μια αληθινή λύση στο Σύνδρομο του Χόρτον από το οποίο υπέφερα.

Αυτές οι συνεδρίες αναπνοής παρήγαγαν επίσης εκρηκτικές ενοράσεις. Για παράδειγμα, δίνοντάς μου τη δυνατότητα της αποστασιοποίησης από τα δρώμενα της καθημερινής μου ρουτίνας, αυτή η φυσική άσκηση αναπνοής, με βοήθησε να διακρίνω τη σαφή διαφορά ανάμεσα σ΄αυτό που είναι η Παρουσία και στην εκτυλισσόμενη ανθρώπινη εμπειρία μου. Δεν κατείχα την αντιληπτική ικανότητα να προσδιορίσω αυτή τη διαφορά προτού ξεκινήσω τη συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή. Ήμουν τόσο εμπλεκόμενος στην καθημερινή μου εμπειρία που αυτό που περνούσα είχε γίνει το άπαν αυτού με το οποίο ήμουνα ταυτισμένος (the be- all and end –all of what I identified with).

Ως συνέπεια της χρήσης αυτής της τεχνικής αναπνοής, άρχισα να παρατηρώ ότι οποτεδήποτε ερχόμουνα σε επαφή με την Παρουσία, γνώριζα μία ολότητα και ολοκλήρωση του είμαι (of being). Αυτή ήταν μία αβίαστη γαλήνη στην οποία ήμουν σε τέλεια αρμονία με οτιδήποτε συνέβαινε στη ζωή μου. Συνειδητοποίησα ότι ήταν η εκτυλισσόμενη φυσική, νοητική και συναισθηματική μου *εμπειρία* που ήταν σε μία κατάσταση έντονης ανισορροπίας και χρειαζόταν επιδιόρθωση, όχι αυτό που πραγματικά *είμαι.* Η ιδέα ότι *«η Παρουσία μας χρειάζεται θεραπεία»* αποκαλύφθηκε ως χιουμοριστική.

Χρησιμοποιώντας τη συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή για να γίνω ολοένα και περισσότερο παρών, βρήκα τον εαυτό μου να κάνει επιλογές που αποκαθιστούσαν την αίσθηση της ευεξίας μου. Για παράδειγμα, άρχισα να ανταποκρίνομαι σε καταστάσεις, αντί να αντιδρώ. Αυτή η μία απλή μετατόπιση στη συμπεριφορά μου επηρέασε κάθε πλευρά της εμπειρίας μου. Οι επαφές μου με τον κόσμο γύρω μου, συμπεριλαμβανομένων και των άλλων ανθρώπων, εκδήλωναν ολοένα και περισσότερο όχι μόνο αρμονία, αλλά και μία αίσθηση άνεσης.

Την ίδια στιγμή, η σφοδρότητα της κατάστασής μου συνέχιζε να υποχωρεί. Μετά από χρόνια ταλαιπωρίας από αυτή τη νευρολογική οδύνη - και την απογοήτευση, το άγχος, το θυμό, τη θλίψη και την κατάθλιψη που έσπειρε- ένα φως έλαμπε τώρα στο σκοτάδι.

Άρχισα να κατανοώ ότι δεν υπήρχε μεγαλύτερο εργαλείο θεραπείας στη διάθεσή μου από τη συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή, σε συνδυασμό με την επίγνωση της Παρουσίας που προκαλεί αυτή η τεχνική. Για να ανακαλύψω περισσότερα σχετικά μ΄αυτό το εργαλείο άρχισα να διευκολύνω άλλους σ' αυτήν την τεχνική αναπνοής, παρατηρώντας από κοντά τις επιπτώσεις.

Μια άλλη ενόραση-κλειδί που ήρθε σε μένα ήταν ότι η πρόθεσή μου να θεραπεύσω τον εαυτό μου – να απαλλαγώ από τη δυσφορία μου- ήταν παραπλανημένη. Ίσως αυτός να ήταν ο λόγος που δεν τα κατάφερα, παρ΄όλες τις ειλικρινείς προσπάθειες μου. Σύντομα, παραιτήθηκα από το να χρησιμοποιώ τη λέξη «θεραπεύω» εξαιτίας του υπαινιγμού της ότι κάτι ήταν λάθος και έπρεπε να διορθωθεί. Αντί για αυτήν, άρχισα να χρησιμοποιώ τη λέξη «ενσωματώνω», η οποία σήμαινε για μένα ότι υπήρχε ένα κομμάτι της εμπειρίας μου που ήταν ασυνείδητο - ένα κομμάτι της εμπειρίας μου στο οποίο αντιστεκόμουν, ήλεγχα, και κατέστειλα- το οποίο ζητούσε να συγχωνευτεί μέσα στο όλο. Ενώ ένιωθα τη θεραπεία σα να απέκλεια κάτι από την εμπειρία μου, ένιωθα την ενσωμάτωση σα να αγκάλιαζα τα πάντα που βίωνα.

Αυτές οι σημαντικές στιγμές, στις οποίες μυήθηκα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, έγιναν το μέτρο σύγκρισης, με το οποίο μετρούσα τις επακόλουθες εξερευνήσεις μου μέσα σ' αυτό που έγινε για μένα η τέχνη της ενσωμάτωσης. Όταν οτιδήποτε εξερευνούσα οδηγούσε σε μία αύξηση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής, το αγκάλιαζα ως αυθεντικό. Όταν δεν το έκανε αυτό, δε σπαταλούσα περισσότερο χρόνο σ' αυτό. Μέχρι σήμερα, η εμπειρία της επίγνωσης παρούσας στιγμής παραμένει το αξιόπιστο βαρόμετρό μου, το οποίο με βοηθάει να παραμερίζω ανεπαρκείς δραστηριότητες και ωραιοποιημένες αλλά ανίκανες μεθόδους, οι οποίες δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια βιτρίνα.

Επιπρόσθετα με την εξερεύνηση της συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής, ξεκίνησα επίσης να διερευνώ το σαμανικό πρότυπο-παράδειγμα (shamanic paradigm). Για μία περίοδο τεσσάρων χρόνων, μαθήτευσα ως Φύλακας της Φωτιάς (Fire Keeper) στην Εκκλησία του Πεγιότ των Ιθαγενών Αμερικανών (Native American Peyote Church). Επίσης διέσχισα τα σύνορα της Αριζόνα προς το Μεξικό και έλαβα μέρος σε τελετές με τους ζωντανούς προγόνους του «Δρόμου του Πεγιότ» («The Peyote Way»), τους Ινδιάνους Huichol. Οποτεδήποτε παρουσιαζόταν η ευκαιρία, χρησιμοποιούσα τον εαυτό μου ως εργαστήριο για να πειραματίζομαι με την ενεργοποίηση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής και η επακόλουθη εμπειρία μου έγινε η αρένα για να παρατηρώ τις επιπτώσεις του να γίνομαι παρών.

Αυτή η προσωπική οδύσσεια μπορεί να φαίνεται ρομαντική σε κάποιους, και σίγουρα διασκέδασα πολύ κατά μήκος του δρόμου. Όμως, σπάνια ήταν εύκολη και ο δρόμος συχνά δεν ήταν ξεκάθαρος. Αρχικά, δεν υπήρχε κανένα σημείο αναφοράς για να επικοινωνήσω με τους άλλους το τι ήταν η Παρουσία και η επίγνωση της παρούσας στιγμής. Δεν είχα λεξιλόγιο για να εξηγήσω τι ανακάλυπτα και τι αναζητούσα να επιτύχω. Τοποθετούσα το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, ακολουθώντας μια πορεία που συχνά ήταν κατανοητή μόνο σε μένα.

Υπήρχαν πολλές περιπτώσεις που μπερδεύτηκα και αποκαρδιώθηκα. Υπήρχαν στιγμές που αμφισβήτησα τις ενοράσεις μου. Ευτυχώς, πάντα είχα έναν τρόπο να επανασυνδέομαι με την αναζήτησή μου: συνδέοντας την αναπνοή μου και εισερχόμενος ξανά στην ακτινοβολία της Παρουσίας. Κάθε φορά που το έκανα αυτό, θυμόμουν ότι η αναζήτηση μου ήταν απλή. Δεν μπορούσα να διατυπώσω σε λέξεις τότε, αλλά τώρα μπορώ: ***Πώς μπορώ να γίνομαι ολοένα και περισσότερο παρών με τέτοιο τρόπο, ώστε ν' αφήσω μια πορεία για τους άλλους, που επίσης έχουν την πρόθεση να εμφανιστούν στην εμπειρία της ζωής τους;***

Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι ξεκινώντας μια τέτοια αναζήτηση, έψαχνα τελικά μια *συγκεκριμένη μέθοδο.* Όμως, εκ των υστέρων αποκαλύπτεται ότι ως συνέπεια της πρόθεσής μου, κατευθύνθηκα μέσα από την εμπειρία μου προς την αποκάλυψη των πρακτικών τεχνικών, των αντιληπτικών εργαλείων και των βαθιών ενοράσεων που σήμερα έχουν εξελιχθεί στη Διαδικασία της Παρουσίας.

Στην ουσία, τράβηξα την πρόθεσή μου να επανασυνδεθώ με την Παρουσία και να πετύχω την επίγνωση της παρούσας στιγμής έξω από τη νοητική επικράτεια, ριζώνοντάς την σ΄ αυτή τη Γη, ως μια πρακτική, μεθοδική, ολοκληρωμένη διαδικασία που ισορροπεί τις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές πλευρές της εμπειρίας μας.

Το 2002, μετά από εννιά χρόνια που ήμουν μακριά από τη Νότιο Αφρική, επέστρεψα γνωρίζοντας ότι είχα ολοκληρώσει το πρώτο βήμα της αναζήτησής μου: το να αποκτήσω την πρώτη ύλη για μια μέθοδο που θα έδινε τη δυνατότητα ενεργοποίησης, διατήρησης και συνέχισης της διαδικασίας συσσώρευσης επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Αργότερα εκείνο το χρόνο, δέκα πέντε χρόνια μετά απ΄τη στιγμή που κατέρρευσα στην άκρη ενός αμμοχάλικου δρόμου στο Transkei κατά τη διάρκεια της πρώτης μου προσβολής από το Σύνδρομο του Χόρτον, άρχισα συνειδητά να ζω το σκοπό μου με το να μοιράζομαι τη Διαδικασία της Παρουσίας με άλλους.

Ανεξάρτητα από τα πόσα άτομα έχω προσωπικά διευκολύνει μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας και ανεξάρτητα από το πόσο συχνά τη μοιράζομαι μέσα από οδηγίες και παρεπόμενα γραπτά, παραμένω σε δέος μ' αυτό που αυτή η διαδικασία πραγματοποιεί για όλους που είναι πρόθυμοι να εισέλθουν σ΄αυτή. Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα σπάνιο κόσμημα. Προσφέρει μία μεθοδική προσέγγιση για τη λύση του μη ενσωματωμένου παρελθοντικού

τραύματος και ενός τρομακτικά προβαλλόμενου μέλλοντος, το οποία μάς αποσπούν από το να βιώσουμε αυτό που όλοι μοιραζόμαστε – την Παρουσία και τη βαθιά εμπειρία του να ζούμε με επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μια πρόσκληση να περπατήσουμε πάνω σ' ένα μονοπάτι που μας απελευθερώνει από τη φυλακή της ασυνείδητης νοητικής απόσπασης. Έχω γίνει μάρτυρας του πώς πολλοί από αυτούς που δεσμεύονται να ολοκληρώσουν αυτό το ταξίδι αναγεννιούνται αντιληπτικά, γίνονται διαθέσιμοι ως πρέσβεις της ίδιας της ζωής και τώρα ζουν μέσα στην οικογένεια και στην κοινωνία ως αυθεντικοί ειρηνοποιοί.

Ως αποτέλεσμα του να διευκολύνω άλλους μέσα σ᾽ αυτή τη διαδικασία εντατικά για περίπου τέσσερα χρόνια, μου έγινε ξεκάθαρο ότι η επιλογή του να εκπαιδεύσω άτομα για να είναι διευκολυντές της Διαδικασίας της Παρουσίας δεν ήταν μια προσέγγιση που ήμουν πρόθυμος να ακολουθήσω. Μου φαίνεται ότι μια τέτοια προσέγγιση ανοίγει την πόρτα στην πιθανότητα της εξασθένησης της επίδρασης αυτής της διαδικασίας, της παρερμηνείας της πολύ-σύνθεσής της και της μετατροπής της σε μέσο απόκτησης εισοδήματος για διευκολυντές που ειδικεύονται στις «επιχειρήσεις της πνευματικότητας». Έχω συνειδητοποιήσει μέσα από την εμπειρία ότι μόνο η ίδια η ζωή μπορεί να μας προετοιμάσει για να έχουμε την ακεραιότητα να διευκολύνουμε κάποιον άλλον και ότι η ζωή το καταφέρνει αυτό προσκαλώντας μας να αναπτύξουμε αυτή την ακεραιότητα μέσα από το να διευκολύνουμε πρώτα *τους εαυτούς μας.* Σύμφωνα μ᾽ αυτή την ενόραση, Η Διαδικασία της Παρουσίας εστιάζεται στην τέχνη της αυτό-διευκόλυνσης (self-facilitation).

Η πρόθεσή μου είναι η Διαδικασία της Παρουσίας να είναι ένα προσιτό εργαλείο συναισθηματικής ενσωμάτωσης για τον καθένα. Επομένως, αντί να μεταμορφώσω τη Διαδικασία της Παρουσίας σε μία μέθοδο που να πρόκειται να γίνει γνωστή μέσα από εκπαιδευμένους διευκολυντές, επέλεξα να την κάνω άμεσα διαθέσιμη σε σας μέσα από αυτό το βιβλίο. Μ' αυτόν τον τρόπο την έχετε στην καθαρότερή της μορφή. *Η Διαδικασία της Παρουσίας* είναι γραμμένη και παρουσιασμένη μ' έναν τρόπο που θα δώσει τη δυνατότητα σε *σας* να γίνετε ο διευκολυντής του *δικού σας* ταξιδιού μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Τώρα ο καθένας που αναζητάει συνειδητά ν' αφυπνιστεί από το αλαφιασμένο ξόρκι του ονείρου μιας νοοτροπίας που βασίζεται στο χρόνο (from the distracted dream-spell of a time-based mentality) έχει πρόσβαση σ' αυτή τη διαδικασία στην τιμή ενός βιβλίου. Αφού το είπα αυτό, εξακολουθώ να σας ενθαρρύνω να είστε σύντροφοι μεταξύ σας καθώς ξεκινάτε

αυτό το υπέροχο ταξίδι. Ας βιωθεί η ουσία αυτής της συντροφικότητας μέσα από το παράδειγμα, ελεύθερη από οποιαδήποτε υποτιθέμενη αυθεντία.

Είμαι ευγνώμων σε όλους τους δασκάλους που παρέθεσαν την εμπειρία τους μπροστά μου, ώστε να μπορέσω να αποκαλύψω αυτή τη βαθιά διαδικασία. Η Διαδικασία της Παρουσίας κάνει εφικτό για τον καθένα να βιώσει την Παρουσία και την επίγνωση της παρούσας στιγμής χωρίς να πρέπει να περάσει από το μακρύ και δύσκολο δρόμο που έπρεπε να περάσω εγώ. Εκ των υστέρων, συνειδητοποιώ ότι μεγάλο μέρος του ταξιδιού μου αφορούσε το να μάθω τι να *μην* κάνω. Ακολουθώντας τις απλές οδηγίες σ΄αυτό το κείμενο, προσκαλείστε να οδηγηθείτε σε μία εμπειρία της Παρουσίας, χωρίς να ξοδέψετε περιττό χρόνο και ενέργεια εξερευνώντας τις συνέπειες μιας παραπλανημένης πρόθεσης.

Είναι επίσης εμφανές τώρα, ότι αν και η με σεβασμό χρήση φαρμακευτικών φυτών και τελετών ενεργοποιεί μια επίγνωση Παρουσίας, για τους περισσότερους από μας αυτά τα εργαλεία μπορεί να θεωρηθούν καλύτερα ως οδικές πινακίδες, όχι ως ο ίδιος ο δρόμος. Λίγοι είναι αυτοί που καλούνται να είναι «άνθρωποι των φαρμάκων» («medicine people») ως τρόπος ζωής. Αγκαλιάζω αυτά τα εργαλεία, τις τελετές, τα φάρμακα και τους αφοσιωμένους τους επιστάτες, ως συμμάχους. Πάντα θα νιώθω έτσι γι΄ αυτά. Γνωρίζω ότι έχουν τοποθετηθεί στο ανθρώπινο μονοπάτι για να μας βοηθήσουν να θυμηθούμε αυτό που έχει ξεχαστεί και να μας παρέχουν μια γρήγορη ματιά στο τι είναι δυνατό. Όμως, δεν εμμένω στην προσέγγισή τους ως *το δρόμο για τον καθένα*. Οι μηχανισμοί του *δρόμου για τον καθένα* είναι ήδη ενσωματωμένοι μέσα στον καθένα από μας, αποκαλυπτόμενοι ως ένα εσωτερικό σχέδιο, ένα σκόπιμο υπόδειγμα και ένα προορισμένο φυσικό δικαίωμα.

Παρόλο που τα τελετουργικά και οι ουσίες κατάποσης εισάγουν μια επίγνωση της Παρουσίας και μας δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής και ως εκ τούτου παρέχουν πολλές ενοράσεις για την εξέλιξη της ανθρωπότητας, η επίδρασή τους φθίνει ουσιαστικά μετά από λίγο. Επειδή δεν καλλιεργούν απαραίτητα τη συνοδευτική καθημερινή εμπειρία που απαιτείται για να διατηρηθεί η επίγνωση, είναι δυνητικά τόσο παραπλανητικές, όσο και χρήσιμες. Κατά συνέπεια, αυτοί που χρησιμοποιούν αυτή την προσέγγιση επανειλημμένα για να πετύχουν και να διατηρήσουν την επίγνωση, χωρίς ταυτόχρονα να χρησιμοποιούν τη δύναμη της θέλησης και της πειθαρχίας για να αναπτύξουν αυτή την ικανότητα με φυσικό τρόπο, ρισκάρουν να υποκύψουν στην αντίφαση του να *αναπτύξουν εξωτερική εξάρτηση στο όνομα της εσωτερικής ανάπτυξης.*

Είναι η εμπειρία μου ότι, για τους περισσότερους από μας, η ανάπτυξη μιας αυθεντικής ανοικτών θυρών σχέσης με την Παρουσία και με την επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι καλύτερα να επιτευχθεί φυσικά, μέσα από συνειδητή και νηφάλια πρόσβαση, συσσώρευση και εφαρμογή προσωπικής δύναμης θέλησης και συνεχούς πειθαρχίας. Το να κατακτήσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι ένας τρόπος ζωής, μια καθημερινή προσέγγιση του τρόπου να ζούμε πάνω σ΄αυτόν τον πλανήτη, και όχι μια γρήγορη λύση της μιας φοράς (a one-time quick fix). Είναι ένα ταξίδι, όχι ένας προορισμός. Αυτή η φυσική προσέγγιση είναι αυτό που η Διαδικασία της Παρουσίας καθιστά τώρα εφικτό για όλους.

Η ομορφιά της Διαδικασίας της Παρουσίας είναι ότι στρώνει το δρόμο για να επιστρέψουμε στην αυθεντική μας κατάσταση μ' έναν τρόπο που δεν απαιτεί τεχνητά όργανα ή εξωτερικές δραστηριότητες - περίπλοκες τελετές, ιεροτελεστίες, δόγματα, ή πεποιθήσεις. Απαιτεί μόνο μια συνειδητή και πειθαρχημένη χρήση της προσοχής και της πρόθεσης. Το να εισέλθουμε σ΄αυτή τη διαδικασία εμπειρικά – και για πολλούς από μας, το να την επαναλάβουμε περίπου τρεις φορές- βαθμιαία ενεργοποιεί την ικανότητα που έχουμε όλοι από κοινού, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να συσσωρεύουμε επίγνωση της Παρουσίας και την επακόλουθη ακτινοβολία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Αυτό μπορεί τώρα να επιτευχθεί με ασφάλεια μέσα στη δομή της εγκόσμιας εμπειρίας μας, ανεξάρτητα από το πού ή το πώς είμαστε τοποθετημένοι σ' αυτόν το γρήγορο και περίπλοκο κόσμο. Δε απαιτεί σε κανένα επίπεδο την αναχώρηση από εκεί όπου το πεπρωμένο μας μάς έχει τώρα.

Η Διαδικασία της Παρουσίας επίσης μας συστήνει σε μια έννοια άγνωστη στον κόσμο των μεταβαλλόμενων συνθηκών, η οποία είναι ότι ***η Παρουσία δε γνωρίζει κανένα βαθμό δυσκολίας.*** Με αυτό εννοώ ότι η Παρουσία έχει την θαυματουργή ικανότητα να εκδηλώνει στην καθημερινή μας εμπειρία τις επακριβείς συνθήκες που απαιτούνται για να ενσωματώσουμε τη δυσλειτουργία που προς στο παρόν μάς εμποδίζει να βιώσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Όπως πολλούς από σας που σας έλκει τώρα αυτό το κείμενο, κι εγώ αρχικά μπήκα σ΄αυτή την περιπέτεια εξαιτίας των συμπτωμάτων της δυσφορίας μου. Ο πόνος μου μ΄ έκανε να στραφώ εσωτερικά αναζητώντας αυτό που προκαλούσε τη βασανιστική καταπόνησή μου. Έχω δει προσωπικά αυτή τη διαδικασία να επιδρά στα συμπτώματα καταστάσεων μέσα στον εαυτό μου και στους άλλους – καταστάσεων όπως η κατάθλιψη, φοβίες, εξάρτηση από ναρκωτικά και αλκοόλ, θλίψη, θυμός, φόβος, αλλεργίες, έλλειψη και πολλοί άλλοι εξωτερικοί

δείκτες εσωτερικής δυσφορίας. Επιπλέον υποστηρίζει την ανάρρωση από φυσικούς τραυματισμούς, βελτιώνει τις αθλητικές και δημιουργικές ικανότητες και αναζωογονεί πρακτικές από τη γιόγκα μέχρι το διαλογισμό.

Αυτή η διαδικασία αποδεικνύει ότι είναι τα βαθιά καταπιεσμένα μας συναισθηματικά αποτυπώματα που ασυνείδητα μάς αποσπούν από την επίγνωση του παρόντος. Είναι οι νοητικές καταστάσεις σύγχυσης που προκαλούνται από αυτά τα μη ενσωματωμένα συναισθήματα που οδηγούν σε φυσικές εκδηλώσεις δυσφορίας που γίνονται συμπτώματα ασθένειας.

Στην ουσία, η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένας πρακτικός δρόμος που μας οδηγεί στο να αναλάβουμε την ευθύνη για την ενσωμάτωση των συναισθηματικών μας μπλοκαρισμάτων. Με άλλα λόγια, είναι ένας τρόπος για να «μεγαλώσουμε» («grow up») συνειδητά.

Όταν σκόπιμα ξεκινάμε τη συναισθηματική ενσωμάτωση, αναπόφευκτα συνειδητοποιούμε ότι το μεγάλο δώρο αυτής της διαδικασίας δεν είναι η ανακούφιση από τα συμπτώματα που συχνά επιφέρει, αλλά η ικανότητα με την οποία μας προικίζει να αναλάβουμε πλήρη ευθύνη για την ποιότητα της συνολικής μας εμπειρίας.

Το να συνδεόμαστε στενά με την Παρουσία και το να συσσωρεύουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι ένα έντονα ανταμειβόμενο ταξίδι που φαίνεται να μην γνωρίζει κανένα όριο. Συνεχίζει μέχρι σήμερα για μένα με την ίδια οικεία αντήχηση όπως όταν ξεκίνησε μέσα από την εμπειρία μου στο sweat lodge και με το πεγιότ. Ενεργοποιεί ***έναν τρόπο ύπαρξης (a way of being)*** που μας δίνει τη δυνατότητα να ανταποκρινόμαστε στη ζωή αντί να αντιδρούμε σ' αυτήν. Μας οδηγεί στην επίγνωση αυτού που μοιραζόμαστε, απ΄το να εστιαζόμαστε στα πράγματα που μας προκαλούν να βιώνουμε το διαχωρισμό. Αλλά μέχρι συνειδητά να ξεκινήσουμε το προσωπικό μας ταξίδι μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, η εμπειρία της Παρουσίας παραμένει κρυμμένη από τις εγκόσμιες απαιτήσεις και τους περισπασμούς του κόσμου.

Το να ενεργοποιήσουμε την επίγνωση της Παρουσίας μέσα από την εμπειρία είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να δώσουμε στους εαυτούς μας. Είναι επίσης ένας υπεύθυνος τρόπος να συνεισφέρουμε στην ανθρωπότητα γιατί, εισερχόμενοι στην επίγνωση τις

παρούσας στιγμής, φέρνουμε τις βαθιές ιδιότητες της Παρουσίας μέσα σ΄ όλες τις αλληλεπιδράσεις και τις δραστηριότητές μας.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μια πρόσκληση να ενεργοποιήσουμε την κοινή μας Παρουσία, επιτρέποντάς της να μας καθοδηγήσει σε μία βαθύτερη επίγνωση *αυτού που υπάρχει* (of *what is*). Είναι ένα δώρο που μας δίνει τη δυνατότητα να μεταμορφώσουμε την αντίληψή μας για τις δυνατότητες της ζωής. Για το λόγο αυτό, συστήνεται να μη βιαζόμαστε ούτε με το βιβλίο, ούτε με τη διαδικασία. Δε μας εξυπηρετεί όταν οδηγούμαστε από την απόγνωση να «τελειώσουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται».

Δεν είναι χρήσιμο να μεταχειριστούμε αυτή τη διαδικασία σαν κάτι το οποίο πρέπει να τελειώνουμε για να φθάσουμε κάπου αλλού. Όλα όσα αναζητούμε μάς έχουν ήδη βρει και είναι διαθέσιμα μέσα μας. Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μια ευκαιρία να βιώσουμε προσωπικά την επιβεβαίωση αυτού.

Και ναι, επέλυσα με επιτυχία τη συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώθηκε ως η επώδυνη νευρολογική ασθένειά μου. Το πραγματοποίησα αυτό εισερχόμενος σε μία στενή σχέση με την Παρουσία και επιτρέποντας σ΄αυτή την «εσωτερική γνώστρια» («inner knower») να αναλάβει ως οδηγός μου μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η ίδια παντοδύναμη ποιότητα είναι επίσης μέσα σας, γιατί είναι αυτό που μοιραζόμαστε – μία πλευρά αυτού που *είμαστε.* Αυτή η *υπαρξιακή* κατάσταση είναι εύκολα προσβάσιμη σε σας. Ας είναι, αυτό το μαγικό, μυστικιστικό, και μυστηριώδες ταξίδι να ευλογήσει την ποιότητα ολόκληρης της εμπειρίας σας, όπως ευλόγησε τη δική μου – και όπως έκανε για πολλούς άλλους που ήδη έχουν δεχθεί την πρόσκληση να εμφανιστούν πλήρως στην εμπειρία τους.

Στον γρήγορο κόσμο του σήμερα, η επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι το άγνωστο σύνορο καθώς και η πάντοτε – ανοικτή (ever – open) πύλη προς την προσωπική απελευθέρωση. Η Παρουσία είναι ο έμπιστος οδηγός μας για την είσοδο και τη συνέχιση. Σαν κι εσάς, είμαι ένας περίεργος εξερευνητής. Προς τα εμπρός, προς τα μέσα, και προς τα πάνω.

Σας ευχαριστώ που δίνετε στον εαυτό σας αυτό το δώρο.
Με θερμούς χαιρετισμούς,
Michael

Μ Ε Ρ Ο Σ   Π Ρ Ω Τ Ο

Ε Ν Α Ρ Μ Ο Ν Ι Σ Η   Μ Ε   Τ Η   Δ Ι Α Δ Ι Κ Α Σ Ι Α

ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την εμπειρική μέθοδο που ονομάζεται Η Διαδικασία της Παρουσίας. Διαβάζοντας το, οδηγούμαστε απαλά μέσα σ΄αυτή τη διαδικασία, προσκαλούμαστε να τη βιώσουμε και οδηγούμαστε σε μία μεταμορφωμένη καθημερινή ζωή.

Μέσα από το βίωμα της Παρουσίας, γινόμαστε *παρόντες.*

Ολοκληρώνοντας αυτή τη διαδικασία, εκπαιδευόμαστε ως αυτό-διευκολυντές του συνεχιζόμενου ταξιδιού μας μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Επανασυνδεόμαστε με μια πλευρά της *ύπαρξής* μας (an aspect of our *beingness*) που είναι συνεχώς διαθέσιμη να μας καθοδηγήσει, η οποία μας ελευθερώνει από το να αναζητούμε αυτή την καθοδήγηση από εξωτερικές πηγές.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα ταξίδι που κάνουμε *μέσα* στους εαυτούς μας. Μας οδηγεί μέσα από ξεχασμένες μνήμες και καταλήγει σε άγνωστο συναισθηματικό έδαφος. Καθώς το κάνει αυτό, μας παρέχει τα μέσα για να ενσωματώσουμε τον καταπιεσμένο φόβο, το θυμό και τη θλίψη που διαρρέουν μέσα στην καθημερινή μας εμπειρία. Αυτό το εσωτερικό περιβάλλον μπορεί στην αρχή να μας φανεί ξένο, αλλά είναι αυτό το ξεχασμένο ενεργειακό τοπίο που μας ενώνει και πάλι με την εγγενή μας αθωότητα, τη χαρά και τη δημιουργικότητα.

Παρόλο που μπορεί να φαίνεται ότι κάνουμε αυτό το ταξίδι μόνοι μας, δεν είμαστε. Το Πρώτο Μέρος αυτού του κειμένου μάς βοηθάει να το συνειδητοποιήσουμε αυτό, αφού έχει γραφεί για να αφυπνίσει μία άμεση σχέση με την Παρουσία. Αν και μπορεί να μη γνωρίζουμε που πηγαίνουμε αυτή τη στιγμή ή πώς πρόκειται να κινηθούμε προς αυτή την κατεύθυνση, υπάρχει μια πλευρά της ύπαρξης μας (of our *beingness*) που γνωρίζει, γιατί γνωρίζει τα πάντα. Είναι αυτή που μας προσκαλεί να μπούμε σ΄αυτό το εσωτερικό μονοπάτι. Αυτή η Παρουσία γνωρίζει τι είναι αυτό που αναζητούμε και τι χρειάζεται για να το επιτύχουμε.

Η Παρουσία είναι ο καλύτερος μας φίλος και ο πιο στενός μας σύντροφος, ο υπερασπιστής μας και ο φύλακας της τιμής μας. Μεταφέρει τη σημαία και τις προμήθειες μας. Μας ξεπροβοδίζει με ενθουσιασμό και είναι παρούσα για να μας χαιρετίσει καθώς προσχωρούμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Το Πρώτο Μέρος Της Διαδικασίας της Παρουσίας μάς προετοιμάζει να είμαστε δεκτικοί στην επικοινωνία από την Παρουσία. Διαβάζοντας αυτό το κείμενο, μαθαίνουμε τη γλώσσα της αυθεντικότητας, η οποία είναι η γλώσσα με την οποία η Παρουσία επικοινωνεί.

Δε χρειάζεται να απομνημονεύσουμε οποιοδήποτε κομμάτι αυτού του γραπτού υλικού. Όμως, είναι προς όφελός μας να το διαβάζουμε όσο πιο συχνά είναι δυνατόν, ειδικά σε ήσυχες στιγμές όταν νιώθουμε χαλαροί και δεκτικοί.

Αν σε οποιοδήποτε σημείο νιώσουμε κατακλυσμένοι (σ.τ.μ από την πληροφορία), αυτό είναι ένας δείκτης ότι θα ΄πρεπε να κλείσουμε το βιβλίο και να αφήσουμε στους εαυτούς μας το χώρο να *ενσωματώσουν (integrate)* αυτό που διαβάζουμε. Σ΄αυτό το πλαίσιο, «ενσωμάτωση» σημαίνει να δώσουμε στους εαυτούς μας την ησυχία και το χώρο για να λάβουμε φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά το περιεχόμενό που διαβάζουμε μέσα μας, όπως και να αφομοιώσουμε την εμπειρία που αυτό το κείμενο θέτει σε κίνηση, ώστε να μπορέσουμε να απορροφήσουμε την τροφή (σ.τ.μ για την ψυχή) που μας προσφέρει (the nutrition it offers). Επομένως, επιτρέψτε μου να τονίσω ξανά ότι δεν πρέπει να βιαζόμαστε. Είναι ουσιαστικό να διαβάζουμε αυτές τις λέξεις προσεκτικά και να αφήνουμε στους εαυτούς μας το χρόνο που απαιτείται για να τις επεξεργαστούν.

Για να είναι προσιτή σε όλους, Η Διαδικασία της Παρουσίας έχει δύο επίπεδα εισόδου: το εισαγωγικό και το βιωματικό. Εισαγόμαστε στο πρώτο επίπεδο απλά διαβάζοντας το κείμενο. Το δεύτερο επίπεδο περιλαμβάνει μία βιωματική διεργασία που σταδιακά ξετυλίγεται σε μία περίοδο δέκα εβδομάδων. Το Πρώτο Μέρος αυτού του βιβλίου παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στο να μας βοηθήσει να κάνουμε μια συνειδητή επιλογή ως προς το ποιο επίπεδο είναι κατάλληλο για μας. Το Δεύτερο Μέρος μάς ευθυγραμμίζει με τη γενική πρόθεση της Διαδικασίας της Παρουσίας, ανοίγοντας την πόρτα και δείχνοντας το δρόμο. Διατυπώνοντας την πρόθεσή μας, εστιάζοντας την προσοχή μας και ενεργοποιώντας τον εσωτερικό καθοδηγητή μας, μας ετοιμάζει και μας εμψυχώνει.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ;

Η επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι μία κατάσταση που *είμαστε* (a state of *being*) σε αντίθεση με κάτι που *κάνουμε.* Ο πιο απλός ορισμός της επίγνωσης της παρούσας στιγμής είναι *να έχουμε πλήρη επίγνωση της στιγμής μέσα στην οποία είμαστε (to be fully aware of the moment we are in)* – ή *το να είμαστε παρόντες στη στιγμή.*

Η έμφαση δεν είναι *στη στιγμή,* αλλά *στην υπαρξιακή κατάσταση (beingness)* με την οποία φέρουμε την εμπειρία της ζωής μας όταν δίνουμε πλήρη προσοχή στη στιγμή.

Ένας αξιόπιστος δείκτης ότι έχουμε εισέλθει στην επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι το αν η εμπειρία μας, ανεξάρτητα από το πόσο άνετη ή δυσάρεστη μπορεί να τη νιώθουμε ανά πάσα στιγμή, εμποτίζεται με *ευγνωμοσύνη (gratefulness).*

Όταν μιλάω για ευγνωμοσύνη, δεν αναφέρομαι στο είδος της ευγνωμοσύνης που στηρίζεται στη σύγκριση, όπως το να νιώθουμε ευγνώμονες γιατί έχουμε καλύτερη υγεία ή μεγαλύτερη περιουσία από κάποιον άλλο. Ούτε στο είδος της ευγνωμοσύνης που προκύπτει γιατί η ζωή μας εκτυλίσσεται όπως τη θέλουμε και τα πάντα είναι εύκολα. Μάλλον, σε μια ευγνωμοσύνη που δε χρειάζεται κανένα λόγο - μια ευγνωμοσύνη για την πρόσκληση, το ταξίδι και το δώρο της ίδιας της ζωής.

Η ευγνωμοσύνη είναι ένα μοναδικό γνώρισμα που μπορούμε να στηριχθούμε ως δείκτη του πόσο παρόντες είμαστε στην εμπειρία μας. Όταν μας λείπει η ευγνωμοσύνη επειδή απλά είμαστε ζωντανοί, είναι γιατί έχουμε ξεφύγει από το παρόν σε μία απατηλή νοητική κατάσταση που λέγεται «χρόνος».

Επειδή έχουμε γεννηθεί σ᾽έναν πολιτισμό που υφίσταται σχεδόν ολοκληρωτικά μέσα στον κόσμο του χρόνου, λίγοι από μας είμαστε ικανοί να είμαστε συνεχώς παρόντες. Αυτή είναι η κατάρα του σύγχρονου πολιτισμού. Διψάμε για πρόοδο, αλλά σε πολλές περιπτώσεις η πρόοδος οδηγεί στη δόμηση της ζωής με τέτοιο τρόπο ώστε να μη χρειάζεται πλέον να είμαστε παρόντες όταν αυτή συμβαίνει. Όσο πιο αυτοματοποιημένη γίνεται η εμπειρία μας, τόσο λιγότερο συμμετέχουμε στην τέχνη του να ζούμε.

Στον κόσμο του χρόνου, είναι προκλητικό να είμαστε ευγνώμονες γιατί τίποτα δεν φαίνεται να εκτυλίσσεται με τον τρόπο που *νομίζουμε* πως θα 'πρεπε. Το παρελθόν κρατάει μεταμέλειες και το μέλλον την υπόσχεση της βελτίωσης, ενώ το παρόν απαιτεί προσαρμογή. Επομένως, ξοδεύουμε τις στιγμές που είμαστε ξυπνητοί συλλογιζόμενοι τι δε λειτούργησε στο παρελθόν και κάνοντας σχέδια για αυτές τις προσαρμογές που πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητες για να κατακτήσουμε την ειρήνη και την ολοκλήρωση που ψάχνουμε. Επειδή αυτές οι προσαρμογές είναι προσανατολισμένες σε ένα «καλύτερο αύριο», έχουμε ξεχάσει πώς να έχουμε ένα *σήμερα* με νόημα. Κατά συνέπεια, η εμπειρία που έχουμε *εδώ και τώρα* αντιμετωπίζεται απλά ως *ένα μέσο προς ένα σκοπό.* Επειδή δεν έχουμε πρόσβαση σε κάποια διαφορετική εμπειρία που να μπορούμε να συγκρίνουμε την τρέχουσα κατάστασή μας (our current predicament), το να ζούμε μ΄αυτόν τον τρόπο μάς φαίνεται φυσιολογικό.

Ζώντας μ' αυτόν τον τρόπο διαρκώς υπερπηδούμε το παρόν. Αν και το παρελθόν έχει φύγει και δεν μπορεί ν΄αλλάξει, και το μέλλον δεν έχει ακόμη αποκτήσει υπόσταση, επιλέγουμε να διαμένουμε νοητικά σ΄αυτούς τους απατηλούς τόπους αντί να εισέλθουμε και να βιώσουμε ολοκληρωτικά τη μία στιγμή, μέσα στην οποία βρισκόμαστε στην πραγματικότητα – αυτή τη στιγμή τώρα.

Κατοικώντας από συνήθεια μέσα σε μία νοητική κατάσταση, η οποία μας επιτρέπει να προβάλουμε την προσοχή μας στο απατηλό παρελθόν και μέλλον, χάνουμε την αυθεντική φυσική και συναισθηματική εμπειρία που συμβαίνει *εδώ και τώρα.* Είμαστε ανυποψίαστοι για τη μοναδική στιγμή που εμπεριέχει όλη τη δονητικότητα (vibrancy) της ζωής. *Νομίζουμε* ότι ζούμε, αλλά απλώς υπάρχουμε. *Νομίζουμε* ότι κινούμαστε μπροστά, αλλά περιστρεφόμαστε σε κύκλους. Έχουμε γίνει νοητικοί σε σχέση με τα πάντα και έχουμε θυσιάσει κατά συνέπεια την εμπειρία του να είμαστε φυσικά παρόντες και συναισθηματικά ισορροπημένοι. Συνεπακόλουθα, όσο προχωρημένη κι αν πιστεύουμε ότι είναι η νοητική μας κατάσταση, καταλαμβανόμαστε από σύγχυση.

Είμαστε τόσο συνηθισμένοι σ΄αυτή την κατάσταση «μη-ύπαρξης» (of «not – being»), που όχι μόνο μάς φαίνεται φυσική, αλλά και την επιδιώκουμε. Βέβαια, δεν είναι φυσική, απ΄τη στιγμή που δε γνωρίζει καμία αρμονία. Σε κάποιο επίπεδο το συνειδητοποιούμε αυτό γιατί κάπου ανάμεσα στα νοητικά μας άλματα, αισθανόμαστε ότι κάτι δεν πάει καλά. Η έλλειψη εσωτερικής μας ειρήνης, αντανακλάται εξωτερικά ως συνεχιζόμενο χάος – καθώς και στον

τρόπο που αποφεύγουμε οποιαδήποτε εμπειρία ακινησίας (stillness) και σιωπής. Το θέμα αυτής της νοητικής εποχής είναι *ας υπάρχει θόρυβος και κίνηση.*

Επειδή δεν μπορούμε να θυμηθούμε τι είναι αυτό που έχουμε χάσει, δε ξέρουμε τι είναι αυτό που μας λείπει. Δεν μπορούμε να το βρούμε, γιατί το ψάχνουμε είτε στις εικόνες του παρελθόντος ή ανιχνεύοντας το μέλλον. Η ακόρεστη ανάγκη που εκδηλώνεται στη συμπεριφορά μας, η οποία πάντα ψάχνει κάτι, είναι απόδειξη του κενού που η σημερινή μας προσέγγιση της ζωής δεν μπορεί να γεμίσει. Η λέξη «αρκετά» δεν έχει καμία σημασία για μας.

Μέσα στην αγωνία μας, αναποδογυρίζουμε κάθε κομμάτι αυτού του πλανήτη σε μία απεγνωσμένη αναζήτηση για μια επίγνωση ειρήνης, ωστόσο τίποτα που κάνουμε δε φέρνει την επίγνωση της ειρήνης στην κατάσταση μας των ξέφρενων «κάνω» (in our state of frantic «doing»). Αυτό συμβαίνει γιατί έχουμε από καιρό ξεχάσει ότι η ειρήνη δεν είναι «ένα-κάνω»(«a doing») αλλά ένα αίσθημα (a feeling). Είναι κάτι που δεν μπορεί να επιβληθεί ή νοητικά να εγκαθιδρυθεί, αλλά μπορεί μόνο να συνειδητοποιηθεί με το να μπούμε με έναν αισθαντικό τρόπο (felt manner) μέσα *σ΄αυτή τη στιγμή.*

Η κατάσταση της εσωτερικής μας μη ξεκούρασης (inner unrest) εκδηλώνεται ως εξωτερικά φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά συμπτώματα δυσφορίας και ασθένειας. Ανεξάρτητα από το τι παίρνουμε γι΄αυτήν, από το που τρέχουμε σε μία προσπάθεια να ξεφύγουμε από αυτήν, και από το πώς αποσπούμε τους εαυτούς μας από αυτή με ατέλειωτα «κάνω» (with endless «doings»), η ανακούφιση συνεχώς φαίνεται άπιαστη. Όπως ένας στερημένος από ύπνο άνθρωπος αναπόφευκτα εισέρχεται σε μία φυσική, νοητική και συναισθηματική κατάρρευση, η παραμέληση μας για την όαση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής το ίδιο γρήγορα μάς οδηγεί σε μια ολοένα αυξανόμενη πλανητική και κοινωνική αποσύνθεση.

Αυτή η νοητική κατάσταση του να «ζούμε στο χρόνο» - με την αμείλικτη διαφυγή από το χθες και το μανιώδες κυνήγι του αύριο, χωρίς ανάπαυλα και στάση για να νιώσουμε ειρηνικά - είναι η δύσκολη θέση (predicament), που Η Διαδικασία της Παρουσίας επισημαίνει και απαλύνει. Βοηθώντας μας να αναγνωρίσουμε την αιτία της κατάστασής μας, αυτή η διαδικασία μάς παρέχει ένα δρόμο έξω από το δίλημμά μας. Μας ρίχνει ένα σχοινί επίγνωσης και μας ενδυναμώνει για να τραβήξουμε τους εαυτούς μας από τον περισπασμό του παρελθόντος και

του μέλλοντος, επιτρέποντάς μας να επιστρέψουμε στο μόνο στερεό, ασφαλές και ειρηνικό έδαφος – το παρόν.

Η συμπεριφορά που αναπαράγουμε ώστε να νιώσουμε ασφαλείς και αποδεκτοί στον κόσμο είναι ένα υποκατάστατο της πραγματικής ειρήνης και δεν είναι αυτό που είμαστε. Η Διαδικασία της Παρουσίας οδηγεί την επίγνωσή μας στην αυθεντική Παρουσία που είμαστε πραγματικά. Αυτό το πετυχαίνει ενθαρρύνοντας τη συνειδητή αποσυναρμολόγηση της μη αυθεντικότητας και της προσποίησης που επιδιδόμαστε για να θωρακίσουμε τους εαυτούς μας από το φόβο, το θυμό και τη θλίψη που υπομένουμε ως αποτέλεσμα της αποξένωσής μας από την παρούσα στιγμή.

Η διαδικασία των δέκα εβδομάδων που πρόκειται να εισέλθουμε αποδεικνύει ότι ο τρόπος για να αλλάξουμε πραγματικά την εμπειρία μας στον κόσμο είναι το να απελευθερώσουμε τους εαυτούς μας από τον ιό του «να ζούμε στο χρόνο». Το να απελευθερώσουμε τους εαυτούς μας από αυτή τη νοητική σύγχυση είναι η μεγαλύτερη πράξη υπηρεσίας που μπορούμε να εκτελέσουμε εδώ και τώρα.

Ανεξάρτητα από το τι υπόσχεται το μέλλον, η στιγμή που είναι πραγματικά – *αυτό, εδώ, τώρα* - δεν έχει τίποτα να κάνει με το χθες και με το τι μπορεί να συμβεί αύριο. Όσο αντιδρούμε ασυνείδητα στα γεγονότα της ζωής, εστιάζοντας την προσοχή μας πρωταρχικά στο *εκείνο - εκεί – τότε,* δε βλέπουμε καν τι είναι ακριβώς μπροστά μας. Αντίθετα, είμαστε μέσα σ΄ένα νοητικά οδηγούμενο εφιαλτικό ξόρκι οπισθοχωρώντας από τα στοιχειά του παρελθόντος και τα προβαλλόμενα φαντάσματα του μέλλοντος. Αυτός δεν είναι τρόπος να ζούμε. Αυτή δεν είναι ζωή. Στην πραγματικότητα, δε ζούμε καθόλου γιατί η δονητική αντήχηση αυτού που η ζωή *πραγματικά* είναι δεν μπορεί να εισέλθει στο χρόνο. Η τρέχουσα εμπειρία μας που βασίζεται στο χρόνο είναι μια αντιληπτική κόλαση φρουρούμενη από τις αμπάρες του μη ενσωματωμένου φόβου, του θυμού και της θλίψης. Δε μας πάει πουθενά. Ποτέ δε μας πήγε, και ποτέ δεν θα μας πάει. Στο «χρόνο», τίποτα αυθεντικό δε συμβαίνει - μόνο *νομίζουμε* ότι συμβαίνει (we only *think* it does).

Τα καλά νέα είναι ότι παρόλο που αυτή μπορεί να είναι η μόνη ποιότητα εμπειρίας που γνωρίζουμε αυτή τη στιγμή, σίγουρα δεν είναι η μόνη εμπειρία διαθέσιμη. Υπάρχει κι ένα άλλο πρότυπο-παράδειγμα (paradigm) που τρέχει παράλληλα με τον κόσμο του χρόνου. Το ονομάζουμε «η παρούσα στιγμή». Ο ιερός κυβερνήτης του είναι η κοινή μας Παρουσία, και η

αιώνια έκτασή του βιώνεται μέσα από την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Γνωρίζουμε ότι υπάρχει γιατί το αναζητούμε ακόμη κι αν δεν αναγνωρίζουμε συνειδητά ότι αυτό είναι αυτό για το οποίο διψάμε. Γνωρίζουμε ότι υπάρχει γιατί πολλοί συνηθισμένοι άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα έχουν ήδη ξανά-εισέλθει σ΄αυτό και το ζούνε εδώ και τώρα. Υπάρχει μια αυξανόμενη κοινότητα της κοινής μας Παρουσίας πάνω σ΄αυτόν τον πλανήτη, που απολαμβάνει την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Αυτό το βιβλίο και η διαδικασία που περιέχει είναι η προσωπική σας πρόσκληση να συμμετέχετε στο πάρτι (to join the party).

Η επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι προσβάσιμη οπουδήποτε κι αν είμαστε. Δε χρειάζεται να πάμε πουθενά, ή να ξεκινήσουμε οποιοδήποτε εξωτερικό «κάνω» (any outer «doing») για να την ενεργοποιήσουμε. Όμως δεν μπορούμε συνειδητά να εισέλθουμε σ΄αυτήν όσο ασυνείδητα προσκολλούμαστε στα τραύματα του παρελθόντος και στις τρομακτικές προβολές του μέλλοντος.

Μια χαρούμενη, υγιής και γεμάτη αφθονία ζωή ξεχύνεται πάνω σε όλους μας αυτή τη στιγμή. Όμως, όταν «ζούμε στο χρόνο» το δοχείο που πραγματικά είμαστε είναι αναποδογυρισμένο. Σ΄ αυτή την αναποδογυρισμένη κατάσταση, εσφαλμένα ξοδεύουμε την εμπειρία μας *προσπαθώντας να πάρουμε κάτι* αντί απλά *να λαμβάνουμε αυτό που αιώνια ήδη δίνεται.*

Η επίγνωση της παρούσας στιγμής δεν είναι μία έννοια – είναι μία *εμπειρία.* Το γεγονός ότι ολοένα και περισσότεροι από μας εισερχόμαστε σ΄αυτήν τώρα είναι συνέπεια της επιταχυνόμενης εξέλιξής μας. Για τον καθένα που είναι πρόθυμος να λάβει τις ευλογίες της, η πρόσκλησή της είναι εδώ, τώρα, σ΄*αυτή* τη στιγμή, σ΄*αυτό* το σύνολο των περιστάσεων. Μας καλεί με μια σιωπηλή φωνή που λέει: *«Σταμάτα. Δεν υπάρχει πουθενά να πας και τίποτε να κάνεις. Υπάρχουν απλά τα πάντα για να είσαι.»* Αυτή είναι η πρόσκληση, το ταξίδι και το δώρο που η Διαδικασία της Παρουσίας καθιστά εφικτά.

Βρισκόμαστε τώρα στο σημείο για να αγκαλιάσουμε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής ως *μια κατάσταση του είναι (a state of being) στην οποία αβίαστα ενοποιούμε (integrate) την αυθεντική Παρουσία που είμαστε με κάθε δεδομένη στιγμή μέσα στην οποία είμαστε, ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να ανταποκρινόμαστε συνειδητά σε κάθε εμπειρία.* Η ανταπόκρισή μας είναι αυτή της ευγνωμοσύνης, η ροή της οποίας μας ξεπλένει από ψευδαισθήσεις.

Το να μπούμε σε μια τέτοια κατάσταση μπορεί να ακούγεται δύσκολο και περίπλοκο όταν είμαστε τόσο συνηθισμένοι να ζούμε στο χρόνο. Όμως, επειδή η επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι το εκ γενετές μας δικαίωμα, το να ζούμε μ΄αυτόν τον τρόπο είναι φυσικό για μας και συνεπώς αβίαστο. Είναι το βασίλειο της επίγνωσης μέσα από τις πύλες του οποίου τα άσωτα παιδιά, τώρα αφυπνισμένα, επιστρέφουν.

Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Η Διαδικασία της Παρουσίας λειτουργεί υπό τη βάση ότι *αυτό που αυθεντικά είμαστε δεν είναι ο νους.* Είμαστε αιώνια Παρουσία.

Μέσα στο πλαίσιο της Διαδικασίας της Παρουσίας, «ο νους» είναι το όχημα μέσω του οποίου αλληλεπιδρούμε μέσα στην παροδική ανθρώπινη εμπειρία μας. Αποτελείται από την υλικότητα (το σώμα μας), τη διανόηση (τις σκέψεις μας), και τη συναισθηματικότητα (τις συναισθηματικές μας καταστάσεις). Σε άλλη βιβλιογραφία, όταν οι άνθρωποι μιλάνε για το «νου» τους, γενικά αναφέρονται μόνο στις σκέψεις τους.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μία εμπειρία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής που παραδίνεται με τη μορφή ενός βιβλίου. Για το λόγο αυτό, είναι γραμμένη και δομημένη μ΄ έναν τρόπο **που μπορεί να μην είμαστε συνηθισμένοι.** Αν και απασχολεί τη σκεπτόμενη πλευρά του νου μας ως εργαλείο (που αναφέρεται μέσα σ’ αυτό το κείμενο ως «το νοητικό σώμα»), δεν είναι γραμμένη με σκοπό να μας ενθαρρύνει να σκεφτούμε. Επειδή η σκεπτόμενη πλευρά του νου λειτουργεί πρωταρχικά σ’ ένα πρότυπο που βασίζεται στο χρόνο, παλεύει να κατανοήσει την εμπειρία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Η σκέψη και η επίγνωση της παρούσας στιγμής σπάνια συνυπάρχουν.

Καθώς εισερχόμαστε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής μία από τις ενδείξεις ότι αυτό συμβαίνει είναι μία σταθερή μείωση της νοητικής ανάλυσης. Όμως επειδή έχουμε γίνει υπηρέτες της σκεπτόμενης πλευράς του νου μας αντί αυτή να υπηρετεί εμάς, το να πετύχουμε αυτή την καθησύχαση της νοητικής δραστηριότητας απαιτεί εσκεμμένη πρόθεση - μια διαδικασία αντιληπτικής «ανατροπής» («undoing»). Αυτό είναι επίσης αυτό που η Διαδικασία

της Παρουσίας είναι – μια διαδικασία *«ανατροπής» (undoing).* Για αυτό το λόγο, ο ρυθμός του κειμένου σε κομμάτια φαίνεται ανορθόδοξος.

Το νοητικό μας σώμα μπορεί να παλεύει με το ρυθμό του κειμένου. Μπορεί να δηλώνει: «Αυτό είναι πολύ επαναληπτικό. Αυτή η συγκεκριμένη εξήγηση έχει ήδη δοθεί, έτσι γιατί περνάμε μέσα από αυτήν ξανά; Υποθέτει ο συγγραφέας ότι στερούμαστε νοημοσύνης;»

Ο λόγος που το νοητικό μας σώμα είναι πιθανόν να αντιδράσει σ' αυτό το κείμενο είναι ότι όσο είμαστε αντιληπτικά οχυρωμένοι σ΄ένα χρόνο - βασιζόμενο πρότυπο, τη σκεπτόμενη πλευρά του νου την αφορά μόνο «το καταλαβαίνω». Το να αναζητούμε να καταλάβουμε μέσα από τη σκέψη είναι αυτή τη στιγμή η πιο κοινή χρήση του νοητικού σώματος. Πράγματι, το να καταλαβαίνει είναι πρακτικά η ομοίωση του Θεού (god-like) για το νοητικό σώμα!

Αν η σκεπτόμενη πλευρά του νου πιστεύει ότι ήδη καταλαβαίνει κάτι, προσβάλλεται και βαριέται όταν το περιεχόμενο του θέματος επαναλαμβάνεται, ειδικά αν επαναλαμβάνεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Η σκεπτόμενη πλευρά του νου δε βλέπει κανένα σκοπό για πληροφόρηση πέρα από το ρόλο της ως εργαλείο κατανόησης (understanding) και ανάλυσης. Ωστόσο η πληροφορία που περιέχεται σ΄αυτό το βιβλίο έχει ένα βαθύτερο σκοπό από το απλά να μας βοηθήσει να καταλάβουμε. Η πληροφορία (information) σ΄αυτές τις σελίδες μάς δίνει τη δυνατότητα απαλά να κινηθούμε «σε σχηματισμό» (πληροφορία) [«in formation» - (information)] με τη ροή αυτής της περίπλοκης μεθόδου.

Όταν η σκεπτόμενη πλευρά του νου συναντά ένα βιβλίο, υποθέτει ότι το βιβλίο έχει γραφεί *γι΄αυτήν,* και επομένως θέλει κάθε πρόταση να είναι καινούργια και συναρπαστική, και κάθε κεφάλαιο να τελειώνει με αγωνία για τη συνέχεια. Πεινασμένη και εθισμένη για συνεχή αλλαγή και έξαψη, θέλει διαρκώς να τη διασκεδάζουν. Δεν μπορεί να κατανοήσει τη σιωπή και την ακινησία που είναι εγγενείς στις κυκλικές εμπειρίες (cyclic experiences) – ειδικά το βάθος της σιωπής και της ακινησίας μέσα από τις οποίες η Παρουσία ξεπροβάλλει και μέσα στις οποίες μας προσκαλεί.

Για τη σκεπτόμενη πλευρά του νου, οι κύκλοι είναι άσκοπη επανάληψη. Αυτός είναι ο λόγος που η σκεπτόμενη πλευρά του νου συχνά έχει δυσκολία να καθίσει σε μία παραλία και ήσυχα να κοιτάζει τα κύματα, να γεύεται τη σιωπή του ηλιοβασιλέματος, ή να απολαμβάνει την ακινησία της συντροφιάς ενός δέντρου. Η επανάληψη τείνει να την ενοχλεί και την προκαλεί

να παραπονιέται, «Ποιο είναι το όφελος του να επαναλαμβάνεται αυτό;» Αντιδρά μ᾽αυτόν τον τρόπο παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες από τις σκέψεις που καλλιεργεί *είναι* άσκοποι κύκλοι επανάληψης**!**

Η ζωή στο δονητικό της πυρήνα δεν είναι καινούργια («new»). Η ζωή είναι ήδη ολοκληρωμένη σ᾽αυτό που είναι και δεν αλλάζει από την ουσιώδη φύση της. Υπό αυτό το πρίσμα, η ζωή σ' αυτόν τον κόσμο είναι μια ατελείωτη ακινησία και σιωπή που ρέει μέσα κι έξω ως μορφές πάνω σ' ένα κύμα συνεχιζόμενων κύκλων. Όμως, αυτοί οι κύκλοι δεν είναι απλή επανάληψη. Είναι ενδυνάμωση (reinforcement), που αναδύεται από έναν αιώνιο χορό έκφρασης. Σ' αυτόν τον κόσμο των φαινομένων, αυτοί οι κύκλοι της ενδυνάμωσης είναι ο παλμός της καρδιάς της κοινής μας *υπαρξιακής κατάστασης* (of our shared ***beingness***).

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν έχει γραφεί για να διασκεδάσει το νοητικό σώμα, αλλά μάλλον για να το επαναπροσδιορίσει και να το εμπνεύσει. Αυτό που εμφανίζεται στη σκεπτόμενη πλευρά του νου ως επανάληψη είναι ενδυνάμωση που έχει ως αποτέλεσμα τη βαθμιαία αφύπνιση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Το έργο του νοητικού μας σώματος σ᾽αυτό το ταξίδι είναι να μας βοηθήσει στην ανάγνωση, και να μας δώσει τη δυνατότητα να συγκρατήσουμε αυτή την πληροφορία, ώστε να μπορέσουμε να τη συγχωνεύσουμε στη στόφα της φυσικής και συναισθηματικής μας εμπειρίας. Το να τη *σκεφτόμαστε* δεν είναι ούτε απαραίτητο ούτε επιθυμητό. Δεν μπορούμε να *σκεφτούμε* το δρόμο μας μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Δεν μπορούμε να σκεφτούμε έξω από το κουτί όταν η σκέψη *είναι* το κουτί!

Το γιατί το κείμενο κυλάει με τον τρόπο που το κάνει, και το γιατί συγκεκριμένες πληροφορίες κυκλικά εισέρχονται ξανά στις σελίδες που διαβάζουμε, θα έχει περισσότερο νόημα για μας εκ των υστέρων. Όμως, προτού εισέλθουμε πλήρως στο κείμενο, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε κάποιες από τις δομικές προθέσεις που το κατευθύνουν. Αυτό ηρεμεί τη σκεπτόμενη πλευρά του νου και μας προστατεύει από την τάση της προς την ανία, την ενόχληση και την αντίσταση.

Η Διαδικασία της Παρουσίας έχει σχεδιαστεί για να προκαλέσει το ασυνείδητο (unconsciousness) να αναδυθεί στην επίγνωσή μας. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να ανατρέψουμε («undo») τις παραπλανητικές αντιλήψεις που μας αποκρύπτουν την επίγνωσή της Παρουσίας. Καθώς αυτό το ασυνείδητο αναδύεται στην επιφάνεια, είναι βοηθητικό να

έχουμε συγκεκριμένη πληροφορία επανειλημμένα να ενδυναμώνεται, ώστε να παραμένουμε σε επίγνωση ότι αυτό που αναδύεται είναι έγκυρο (valid).

Το κείμενο επίσης απαλά ενεργοποιεί την επίγνωσή αυτού που θα μπορούσε να ονομαστεί «το παιδί– εαυτός» μας – μία ζωτική πλευρά της *υπαρξιακής μας κατάστασης* (of our ***beingness***) που εγκαταλείφθηκε όταν αφήσαμε την παιδική ηλικία. Καθώς αυτή η πλευρά αναδύεται στην επιφάνεια για ενσωμάτωση, η ενδυνάμωση μέσω συγκεκριμένης πληροφορίας βοηθάει το παιδί – εαυτό μας να γνωρίζει ότι είναι ασφαλές να αφήσει το *εκείνο-εκεί-τότε* και να ενωθεί μαζί μας σ' *αυτό-εδώ-τώρα.* Με άλλα λόγια, εκτός από το ότι μιλάει στο κομμάτι μας που συνειδητά γυρίζει αυτές τις σελίδες αυτή τη στιγμή, το κείμενο ταυτόχρονα επικοινωνεί μ' αυτό το παιδί – εαυτό μας, όπως και με άλλες πλευρές της *υπαρξιακής μας κατάστασης* (of our ***beingness***) οι οποίες είναι ακόμη ασυνείδητες σε μας. Τα παιδιά χρειάζονται αυτήν την ενδυνάμωση, όπως και οι ενήλικες που εμπλεκόμαστε σε ασυνείδητες συμπεριφορές.

Από τη στιγμή που ξεκινάμε τη Διαδικασία της Παρουσίας, στην πραγματικότητα ξεκινάμε όχι μόνο μια διαδικασία δέκα εβδομάδων αλλά επίσης και μία περιπέτεια που κρατάει μια ζωή. Η Παρουσία είναι κάτι με το οποίο αποκτάμε μεγαλύτερη οικειότητα από μέρα σε μέρα καθώς η επίγνωσή μας της παρούσας στιγμής αυξάνεται. Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα ποτάμι εμπειρίας –ενεργοποιώντας την πληροφορία που μας μεταφέρει μέσα στον αιώνιο ωκεανό της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Είναι ουσιώδες να συνειδητοποιήσουμε ότι δε μας εξυπηρετεί το να πεταγόμαστε από το ένα κεφάλαιο του βιβλίου στο άλλο ή το να παραλείπουμε προτάσεις και παραγράφους. Η πληροφορία που παρουσιάζεται είναι σκόπιμα διατυπωμένη σε στρώματα με συγκεκριμένη σειρά σπουδαιότητας. Ακολουθώντας τις απλές οδηγίες, πηγαίνοντας σελίδα προς σελίδα, μέρα προς μέρα, καθαρίζουμε απαλά την αντίληψή μας και αγκυροβολούμε μόνιμα την επίγνωση της παρούσας στιγμής σε κάθε πλευρά της εμπειρίας μας. Όταν προσεγγίζεται συνειδητά και με συνέπεια, η *ρουτίνα (routine)* γίνεται αυτό που η δομή της λέξης αποκαλύπτει – our ***route in*** *(η διαδρομή μας μέσα).*

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ

Το να ενεργοποιήσουμε την επίγνωσή της παρούσας στιγμής και τις απεριόριστες δυνατότητες της Παρουσίας είναι η γενική πρόθεση της Διαδικασίας της Παρουσίας. Επειδή η Παρουσία δε γνωρίζει κανένα βαθμό δυσκολίας, η ενεργοποίηση αυτής της ιδιότητας μάς δίνει τη δυνατότητα να επεξεργαστούμε οποιαδήποτε μη ενσωματωμένη εμπειρία.

Το πρότυπο – παράδειγμα (paradigm) της Παρουσίας και της επίγνωσης της παρούσας στιγμής δεν μπορεί να βρεθεί ούτε να επικυρωθεί από έννοιες. Δεν μπορούμε να εισέλθουμε σ΄αυτό το πρότυπο – παράδειγμα μέσα από τις εξηγήσεις κάποιου άλλου. Αντίθετα, χρειάζεται να βιώσουμε την Παρουσία και την επίγνωση της παρούσας στιγμής οι ίδιοι προτού μπορέσουμε να κατανοήσουμε ακόμα και το τι σημαίνει η λέξη «Παρουσία». Τα πάντα σ' αυτό το βιβλίο επομένως προσφέρονται ως *μια πρόσκληση σε μια εμπειρία.* Είναι μία πρόσκληση για να ανοίξουμε την πόρτα και να εισέλθουμε μέσα σ΄αυτήν την κατάσταση της Παρουσίας οι ίδιοι, ώστε να γνωρίσουμε μέσα από προσωπική συμμετοχή τι είναι το δώρο της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία αν νομίζουμε ότι η πληροφορία που περιέχεται σ΄αυτό το βιβλίο είναι έγκυρη. Αυτό που έχει σημασία είναι το αν η εμπειρία που ενεργοποιείται με την ανάγνωση και την εφαρμογή αυτών που διαβάζουμε κατευθύνει την προσοχή μας από τη χρόνο-βασιζόμενη νοοτροπία μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Για να δούμε το πώς λειτουργεί αυτό, σκεφτείτε το πως οι λέξεις που χρησιμοποιεί η μητέρα για να τραγουδήσει ένα νανούρισμα στο νεογέννητο μωρό της είναι άσχετες, απ΄τη στιγμή που ο νους του μωρού δεν μπορεί να τις κατανοήσει. Η αποτελεσματικότητα του νανουρίσματος καθορίζεται από το αν το *συναισθηματικό* του περιεχόμενο ηρεμεί το μωρό. Με τον ίδιο τρόπο, η αποτελεσματικότητα αυτού του κειμένου καθορίζεται από το αν ενεργοποιεί την επίγνωση της Παρουσίας και εισάγει την εμπειρία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Εισερχόμενοι στη Διαδικασία της Παρουσίας βιωματικά, ταυτόχρονα δεσμευόμαστε απέναντι στους εαυτούς μας να ολοκληρώσουμε αυτή τη διαδικασία. Αυτή η δέσμευση είναι από αναγκαιότητα χωρίς όρους γιατί πραγματικά δε γνωρίζουμε τι είναι η εμπειρία της Διαδικασίας της Παρουσίας μέχρι να φτάσουμε στην ολοκλήρωση. Το Πρώτο Μέρος αυτού του

κειμένου είναι σχεδιασμένο για να μας παρέχει την πληροφορία και την ενθάρρυνση που χρειαζόμαστε για ν᾽ αναλάβουμε αυτή τη χωρίς όρους δέσμευση απέναντι στους εαυτούς μας.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς οδηγεί μέσα από περιοχές μέσα στον εαυτό μας με τις οποίες μπορεί να μην είμαστε εξοικειωμένοι ακόμη. Κατά συνέπεια, *αναπόφευκτα θα έχουμε εμπειρίες κατά τις οποίες θα νιώθουμε σα να μη γνωρίζουμε που πηγαίνουμε ή τι συμβαίνει.* Αυτό είναι φυσιολογικό και πρέπει να συμβεί. Επιταχυμένη προσωπική ανάπτυξη εκτυλίσσεται κατά τη διάρκεια αυτών των στιγμών που «δε γνωρίζουμε».

Ακόμη κι όταν αυτή η διαδικασία φθάσει στην ολοκλήρωση, μπορεί να είναι ακόμη δύσκολο να εξηγήσουμε σε κάποιον άλλον τι συνέβη. Επειδή μεγάλο μέρος της διαδικασίας αφορά τη συναισθηματική αντίληψη (felt-perception), και όχι τη νοητική μας κατανόηση αυτού που εκτυλίσσεται, αυτό είναι επίσης φυσιολογικό. Στην πραγματικότητα, η Διαδικασία της Παρουσίας είναι πρωταρχικά μια διαδικασία αφύπνισης της συναισθηματικής αντίληψης. Μετά την ολοκλήρωση, δεν θα έχουμε καμιά αμφιβολία ότι αυτή η εμπειρία ήταν ένα πολύτιμο και με αγάπη δώρο προς τους εαυτούς μας.

Επίσης, *δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη εμπειρία που πρέπει να έχουμε* ως αποτέλεσμα της εισόδου μας σ᾽αυτή τη διαδικασία.

Αφού το είπα αυτό, μετά την ολοκλήρωση της Διαδικασίας της Παρουσίας, μένουμε χωρίς καμία αμφιβολία ότι αυτή η διαδικασία ενεργοποιεί *μία εμπειρία.* Οποιαδήποτε εμπειρία ενεργοποιεί *για μας* είναι έγκυρη. Η πληροφορία που μας παραδίδεται μέσα από αυτό το κείμενο είναι σχεδιασμένη για να μας βοηθήσει όχι μόνο στο να καθοδηγήσουμε αυτή την εμπειρία συνειδητά, αλλά επίσης και στο να την ενσωματώσουμε.

Απ᾽τη στιγμή που είμαστε σε θέση να αφομοιώσουμε την ενόραση (insight) που πηγάζει από την εμπειρία μας, είμαστε απελευθερωμένοι. Δε χρειαζόμαστε πλέον να αναλύουμε τις εμπειρίες και τις ενοράσεις των άλλων ως μέσο για να χαράσσουμε την πορεία του δρόμου μας μέσα στη ζωή. *Η δική μας εμπειρία είναι τώρα ο δάσκαλός μας.*

Είναι σημαντικό ν᾽ αναγνωρίζουμε ότι η εμπειρία μας είναι *πάντα* έγκυρη (is *always* valid). Πράγματι, κάθε πλευρά της εμπειρίας μας μάς παρουσιάζεται ακριβώς γιατί είναι *αυτό που αυτή*

τη στιγμή χρειάζεται να μάθουμε. Αυτό είναι αυτό που το βιωματικό μας ταξίδι μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει.

Στη ζωή, αναπτυσσόμαστε σε φυσικό επίπεδο βάζοντας την κατάλληλη τροφή μέσα σ΄αυτό που προτιμώ να το λέω ως το σώμα-όχημα μας, αλλά για χάρη της απλότητας, όπως ανέφερα νωρίτερα, αναφέρομαι εδώ απλά ως το «σώμα» μας. Η νοητική μας ανάπτυξη επίσης φροντίζεται όταν εισερχόμαστε στην βασική εμπειρία της σχολικής εκπαίδευσης. Όμως, η συναισθηματική μας ανάπτυξη, η οποία συνήθως επιβραδύνεται δραστικά περίπου στην ηλικία των επτά, λαμβάνει πολύ λίγη αν όχι καθόλου σκόπιμη προσοχή καθώς περνάμε στην ενηλικίωση και κατά αυτήν.

Εμείς οι άνθρωποι έχουμε αποδείξει ότι είμαστε εντυπωσιακά ευπροσάρμοστοι σε φυσικό επίπεδο (physically adaptable) στο περιβάλλον μας. Τον τελευταίο αιώνα, γίναμε επίσης νοητικοί γίγαντες. Δυστυχώς, παραμένουμε συναισθηματικά ανίκανοι (emotionally impotent) και η ταραχώδης κατάσταση του κόσμου είναι απόδειξη του γεγονότος ότι είναι η παιδική χαρά των συναισθηματικά υποανάπτυκτων. Το ταξίδι που ξεκινάμε κατά τη διάρκεια της Διαδικασία της Παρουσίας είναι επομένως ένα ταξίδι για να πετύχουμε συναισθηματική ανάπτυξη μέσα από την ενεργοποίηση της επίγνωσης της φυσικής μας παρουσίας σε συνδυασμό με τη νοητική μας καθαρότητα.

Η εμπειρία της φυσικής παρουσίας συμβαίνει όταν ανακαλύπτουμε το πώς να αγκυροβολούμε την επίγνωσή μας μέσα στο φυσικό μας σώμα. Πολλοί από μας πιστεύουμε ότι κατοικούμε στο φυσικό μας σώμα, αν και σπάνια το κάνουμε. Το να σκεφτόμαστε το παρελθόν και το μέλλον περιλαμβάνει τη νοητική επικράτεια, η οποία δεν περιορίζεται στη θέση του φυσικού εγκεφάλου, αλλά εκτείνεται όσο μακριά μπορούμε να σκεφτούμε. Όταν σκεφτόμαστε ένα φίλο σε μία άλλη χώρα, ίσως με το να επισκεπτόμαστε ξανά την ανάμνηση της τελευταίας μας συνάντησης, υποθέτουμε ότι είμαστε ακόμη παρόντες μέσα στο φυσικό μας σώμα, αν και ξεκάθαρα δεν είμαστε. *Είμαστε εκεί όπου είναι η προσοχή μας.* Σίγουρα δεν είμαστε παρόντες στο φυσικό μας σώμα!

Αν και το φυσικό σώμα με συμπτώματα αντανακλά παρελθοντικές εμπειρίες και μελλοντικές προβολές, το σώμα αυτό καθαυτό είναι *πάντα* ολοκληρωτικά παρόν. Είναι ολοκληρωτικά παρόν στην πολυπλοκότητα των λειτουργιών του, όπως αποδεικνύεται από το γεγονός ότι κάθε χτύπος της καρδιάς μας λαμβάνει χώρα μόνο στο παρόν. Όμως, *η εμπειρία*

της φυσικής παρουσίας ενεργοποιείται μόνο όταν εισερχόμαστε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Για παράδειγμα, όταν βιώνουμε τη φυσική παρουσία, είμαστε σε θέση να *αισθανόμαστε* την καρδιά μας να χτυπάει.

Δυστυχώς, συχνά το πλησιέστερο που ερχόμαστε στο να το βιώσουμε τη φυσική παρουσία είναι κατά λάθος, όπως όταν παραλίγο να έχουμε ένα ατύχημα και νιώθουμε τρόμο. Στις στιγμές που επακολουθούν την εφόρμηση του τρόμου, η επίγνωσή μας εισέρχεται πλήρως στο σώμα μας, έτσι ώστε νιώθουμε το αίμα μας να αντλείται μέσα στις φλέβες μας και την καρδιά μας να χτυπάει στο στήθος μας. Όταν ξοδεύουμε τις μέρες μας στη νοητική επικράτεια σκεπτόμενοι, δεν έχουμε καν επίγνωση ότι έχουμε καρδιά, πόσο μάλλον να είμαστε ικανοί να την ακούσουμε και να τη νιώσουμε.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς διδάσκει μία πρακτική αναπνοής η οποία συνειδητά αγκυροβολεί την επίγνωση μας μέσα στο φυσικό μας σώμα. Από αυτό το σημείο της αυξημένης επίγνωσης, καταπιανόμαστε στη συνέχεια ν’ αποκτήσουμε νοητική καθαρότητα και συναισθηματική ενσωμάτωση. Το να πετύχουμε συναισθηματική ενσωμάτωση μέσα από το να αποκτήσουμε πρώτα φυσική παρουσία και μετά νοητική καθαρότητα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να ξεκινήσουμε τη συναισθηματική ανάπτυξη, όπως θα καταστεί προφανές παρακάτω στο κείμενο όταν εξετάσουμε με λεπτομέρεια το γιατί η πρόθεση να εισάγουμε τη συναισθηματική ανάπτυξη είναι ο φυσικός τρόπος για να ενσωματώσουμε τα συμπτώματά της φυσικής και της νοητικής δυσφορίας (discomfort).

Η συναισθηματική ανάπτυξη είναι προκλητική. Η αναγκαιότητα γι᾽αυτήν σπάνια κατανοείται, πόσο μάλλον υποστηρίζεται, από εκείνους γύρω μας. Αν και οι οδηγίες που μας δίνονται σ᾽ όλο το κείμενο αποσκοπούν στο να κάνουν αυτή την εμπειρία απαλότερη για μας, η ίδια η διαδικασία δεν προορίζεται να είναι εύκολη. Ούτε αρχικά μας κάνει να αισθανθούμε «καλύτερα» ή να νιώσουμε «καλά».

Το να αισθανόμαστε «καλύτερα», «καλά», «ωραία», «πολύ καλά», «εντάξει» και «μια χαρά» είναι όροι που χρησιμοποιούμε όταν είμαστε συναισθηματικά μουδιασμένοι. Για όλη τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας, προτρεπόμαστε να μην κρίνουμε την πρόοδο μας από το πόσο «καλά» νιώθουμε. *Οτιδήποτε* νιώθουμε κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας είναι *έγκυρο (valid).*

Η Διαδικασία της Παρουσίας αφορά το να θυμηθούμε πώς να νιώθουμε *αυθεντικά.* Αυτό αρχικά τείνει να περιλαμβάνει το να βιώσουμε καταπιεσμένες συναισθηματικές καταστάσεις, όπως φόβο, θυμό και θλίψη. Η Διαδικασία της Παρουσίας ειδικεύεται στο να μας βοηθήσει να προσεγγίσουμε απαλά καταπιεσμένα συναισθήματα – συναισθήματα που συνήθως προτιμούμε να μην αναγνωρίζουμε. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, σκόπιμα επιτρέπουμε σ΄αυτό να συμβεί γιατί *αυτά τα καταπιεσμένα συναισθήματα είναι τα ασυνείδητα αιτιώδη σημεία εκείνων των συμπεριφορών και των εμπειριών που δε μας εξυπηρετούν πλέον.* Προσεγγίζοντας και απελευθερώνοντας το φορτίο αυτών των καταπιεσμένων συναισθημάτων, *αποκαθιστούμε την αντήχηση της αυθεντικότητας* στην ποιότητα της εμπειρίας μας.

Αυτή η διαδικασία μεταδίδει *βιωματικά* - πάνω και πέρα από την ικανότητά μας να *κατανοήσουμε* γιατί μία τέτοια προσπάθεια είναι απαραίτητη – το λόγο που δεσμευόμαστε στο καθήκον της συναισθηματικής ανάπτυξης. Όπως ανακαλύπτουμε επίσης κατά μήκος του δρόμου, η νοητική κατανόηση σπάνια είναι μέρος της συναισθηματικής ενσωμάτωσης. Όπως σ΄ οποιοδήποτε ταξίδι μέσα στο άγνωστο, αντιλαμβανόμαστε το πού είμαστε και γιατί συγκεκριμένες καταστάσεις εκτυλίσσονται όπως εκτυλίσσονται μόνο όταν φθάνουμε στην ολοκλήρωση, η οποία μας προικίζει με το δώρο της ικανότητας να αναλογιστούμε (the capacity for reflection).

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας η λέξη «emotion» (συναίσθημα) είναι μία συντομογραφία του «energy in motion» (ενέργεια σε κίνηση). Η συναισθηματική ανάπτυξη απαιτεί πρώτα να απελευθερώσουμε τα καταπιεσμένα και μπλοκαρισμένα συναισθήματα και στη συνέχεια να μάθουμε να διοχετεύουμε αυτήν την ενέργεια υπεύθυνα ώστε να βελτιώσει την ποιότητα της εμπειρίας μας. Για να το πετύχουμε αυτό, χρησιμοποιούμε κάποια απλά αντιληπτικά εργαλεία. Αυτά μας εξυπηρετούν μέσα σ΄ όλες μας τις εμπειρίες, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να περιηγηθούμε στο δρόμο μας μέσα στη ζωή συνειδητά ό,τι κι αν γίνει.

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά το να αλλάξουμε αυτό που ήδη είμαστε, το οποίο είναι αδύνατον. Μάλλον, αφορά το να *απελευθερώσουμε την προσκόλληση μας* σε μία *κατασκευασμένη* ταυτότητα, έτσι ώστε απαλά να επιστρέψουμε στην επίγνωση της αυθεντικής μας Παρουσίας. Το να απελευθερώσουμε τους εαυτούς μας από την κατασκευασμένη μας ταυτότητα, μας συνδέει συνειδητά με μία πλευρά *της υπαρξιακής μας κατάστασης (beingness)* που παραμένει σταθερά και συνεχώς παρούσα από τη στιγμή που εισερχόμαστε στον κόσμο.

Με άλλα λόγια, η Διαδικασία της Παρουσίας *μάς κινεί από την προσποίηση (pretence) προς την Παρουσία (Presence).*

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά το να γίνουμε *κάτι ή κάποιος άλλος.* Αφορά το να θυμηθούμε και να βιώσουμε *αυτό που ήδη είμαστε.* Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά ούτε το να αλλάξουμε τη φύση αυτού που «τα άστρα» σημάδεψαν στο μέτωπό, στα χέρια και στα πόδια μας. Μάλλον, αφορά το να αφυπνιστούμε μέσα στην πληρέστερη δυναμική της κάθε στιγμής όπως εκτυλίσσεται *εδώ και τώρα,* με το να ανταποκρινόμαστε στη ζωή με Παρουσία αντί να αντιδρούμε σ΄αυτήν σαν κάτι άλλο να έπρεπε να συμβαίνει.

Η Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει ότι η επιθυμία μας να χειραγωγούμε κάθε εμπειρία που έχουμε ώστε να νιώθουμε πιο άνετα γεννιέται από μία ανικανότητα να εμφανιστούμε και ν' απολαύσουμε πλήρως το θαύμα της εμπειρίας μας *ακριβώς όπως είναι.* Η Διαδικασία της Παρουσίας αφυπνίζει μέσα μας την επίγνωση ότι είναι στο πώς αλληλεπιδρούμε μ΄ αυτό που μας συμβαίνει *αυτή τη στιγμή* που φυτεύουμε τους σπόρους γι΄ αυτό που είναι να έρθει πέρα από τα όρια της παρούσας εμπειρίας μας. Μας βοηθάει να δούμε ότι η ποιότητα των σπόρων που φυτεύουμε σε κάθε δεδομένη στιγμή εξαρτάται από το αν επιλέγουμε να αντιδράσουμε ή να ανταποκριθούμε.

Το να αντιδρούμε στις εμπειρίες μας σημαίνει ότι παίρνουμε αποφάσεις με βάση το τι πιστεύουμε ότι μας συνέβη χθες και τι νομίζουμε ότι μπορεί να μας συμβεί αύριο. Αντίθετα, *ανταποκρινόμαστε* στις εμπειρίες μας όταν κάνουμε επιλογές που βασίζονται στο τι μας συμβαίνει ακριβώς εδώ, ακριβώς τώρα. Αυτή η ανταπόκριση αντλεί από τη *σοφία* που αποκομίσαμε από την εμπειρία μας στο παρελθόν, ενώ η αντίδραση οδηγείται από *το ανεπίλυτο τραύμα που είναι θαμμένο μέσα μας.* Από τη στιγμή που ενσωματώνουμε τα ενεργειακά μοτίβα που βρίσκονται κάτω από τη συμπεριφορά και τις πεποιθήσεις μας, είναι δυνατόν να ανταποκρινόμαστε σε όλες μας τις εμπειρίες αντί να αντιδρούμε.

Απ΄τη στιγμή που η Διαδικασία της Παρουσίας δεν μπορεί να βιωθεί *για* κάποιον άλλον ή για να *ευχαριστήσουμε* κάποιον άλλο, και αφού το να ενεργοποιήσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι δική μας προσωπική ευθύνη, αυτή είναι μία εμπειρία που από τη φύση της είναι μη υποκείμενη σε σύγκριση ή κριτική. Με άλλα λόγια, επειδή αυτό είναι ένα ταξίδι οδηγούμενο από τη δέσμευση, την περιέργεια και την πρόθεση, δεν υπάρχουν αποτυχίες στη

Διαδικασία της Παρουσίας. Οποιαδήποτε εμπειρία έχουμε καθώς κινούμαστε σ΄αυτή τη διαδικασία είναι έγκυρη (valid). Εκτός από το να ακολουθούμε τις απλές οδηγίες στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας, δεν υπάρχει «σωστός» ή «κατάλληλος» τρόπος (way=δρόμος, αλλά και τρόπος) να κινηθούμε μέσα σ΄αυτήν – υπάρχει μόνο *ο δικός μας* τρόπος (way) να κινηθούμε μέσα σ΄αυτήν.

Καθώς κινούμαστε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, ανακαλύπτουμε ότι *ο δικός μας* τρόπος (way) να κινηθούμε μέσα σ΄αυτήν είναι πάντα *ένα φράκταλ* που αντανακλά το πώς διάγουμε τη συνολική εμπειρία της ζωής μας.* Με άλλα λόγια, το ταξίδι μας μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας μάς εξυπηρετεί ως ένας καθρέφτης του πώς προσεγγίζουμε την καθημερινή μας εμπειρία.

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν είναι ένα «τέλος» σε τίποτα, λες και κάτι για μας να μην έπρεπε να υπήρχε ποτέ. Μάλλον, είναι απλά η *συνέχιση* ενός ταξιδιού που διαρκεί μια ζωή, το οποίο ήδη κάνουμε μέσα στην καρδιά της Παρουσίας και της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Καθώς εισερχόμαστε σ΄ αυτό το σκέλος του ταξιδιού της ζωής μας, ας είναι η πρόθεσή μας να δεσμευτούμε στη συναισθηματική μας ανάπτυξη για την υπόλοιπη ανθρώπινη εμπειρία μας.

Αξίζει να έχουμε μια στιγμή ησυχίας για να λάβουμε προσεκτικά υπόψη μας την ακόλουθη ερώτηση προτού διαβάσουμε παρακάτω: Ποια είναι η πρόθεσή *μου* μπαίνοντας στη Διαδικασία της Παρουσίας;

* [σ.τ.μ Με τον διεθνή όρο **φράκταλ** (*fractal*, ελλ. *μορφόκλασμα* ή *μορφοκλασματικό σύνολο*) στα Μαθηματικά, τη Φυσική αλλά και σε πολλές επιστήμες ονομάζεται ένα γεωμετρικό σχήμα που επαναλαμβάνεται αυτούσιο σε άπειρο βαθμό μεγέθυνσης, κι έτσι συχνά αναφέρεται σαν "απείρως περίπλοκο". Το φράκταλ παρουσιάζεται ως "μαγική εικόνα" που όσες φορές και να μεγεθυνθεί οποιοδήποτε τμήμα του θα συνεχίζει να παρουσιάζει ένα εξίσου περίπλοκο σχέδιο με μερική ή ολική επανάληψη του αρχικού. Χαρακτηριστικό επομένως των φράκταλ

είναι η λεγόμενη *αυτο-ομοιότητα* (*self-similarity*) σε κάποιες δομές τους, η οποία εμφανίζεται σε διαφορετικά επίπεδα μεγέθυνσης]

ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Αντί να αφορά κάποια εξωτερική «πράξη» (outer «doing») η Διαδικασία της Παρουσίας μάς μυεί σε μία τεχνική αντιληπτικής ανταπόκρισης που καλείται «μη- πράξη» (not-doing) ή «επαναφορά» («undoing»).

«Η μη - πράξη» (not-doing) δεν πρέπει να μπερδεύεται με την αδράνεια (inactivity). Η ζωή προσκαλεί τη δράση και εκφράζεται μέσα από μας ως ώθηση (momentum). Όμως, υπάρχει ***αντιδραστική*** ώθηση και ***ανταποκριτική*** ώθηση. Η αντιδραστικότητα είναι ώθηση καθοδηγούμενη ασυνείδητα από ένα μη ενσωματωμένο συναισθηματικό φορτίο και απορρέει από καταπιεσμένη εσωτερική δυσφορία. Η ανταποκριτική δράση είναι ώθηση εδραιωμένη στην ανάληψη της ευθύνης για την εσωτερική μας δυσφορία, η οποία περιλαμβάνει απλά το «να είμαστε μαζί της», επιτρέποντάς της να είναι ολοκληρωτικά στην επίγνωσή μας χωρίς να θέτουμε όρους πάνω της.

Μέσα στο πλαίσιο της Διαδικασίας της Παρουσίας, ***doing*** *(= πράξη, κάνω)* είναι ώθηση – είτε φυσική, νοητική ή συναισθηματική – που η πρόθεσή της είναι η καταστολή και ο έλεγχος της εσωτερικής μας δυσφορίας. Αντίθετα, «undoing» (=επαναφορά) και «not-doing» (=μη πράξη, δεν κάνω) είναι ωθήσεις – είτε φυσικές, νοητικές ή συναισθηματικές – που η πρόθεσή τους είναι η ανταπόκριση στην εσωτερική δυσφορία.

Όλοι οι μηχανισμοί που αποτελούν τη δομή αυτής της διαδικασίας προορίζονται να είναι ***«not – doings» («μη-πράξεις»).*** Για παράδειγμα:

- Αναπνέουμε ήδη. Αυτή η διαδικασία τώρα μας δίνει τη δυνατότητα να αναπνέουμε συνειδητά. Τίποτα δεν προστίθεται σ'αυτό που ήδη εκτυλίσσεται άλλο από ανταποκριτική επίγνωση.

- Είμαστε ήδη νοητικά ενεργοί. Αυτή η διαδικασία μάς δίνει τη δυνατότητα να αγκαλιάσουμε συνειδητά διεργασίες σκέψης που να μας εξυπηρετούν. Τίποτα δεν προστίθεται σ'αυτό που ήδη εκτυλίσσεται άλλο από ανταποκριτική επίγνωση.

- Αισθανόμαστε ήδη. Αυτή η διαδικασία μάς δίνει τη δυνατότητα να ασχοληθούμε συνειδητά μ'αυτό που είναι επί του παρόντος καταπιεσμένο και σε καταστολή. Τίποτα δεν προστίθεται σ'αυτό που ήδη εκτυλίσσεται άλλο από ανταποκριτική επίγνωση.

- Ξοδεύουμε ήδη κάποιο χρόνο στην καθημερινή μας εμπειρία διαβάζοντας. Αυτή η διαδικασία μάς παρέχει ένα κείμενο που κατευθύνει την επίγνωσή μας στο παρόν. Τίποτα δεν προστίθεται σ'αυτό που ήδη εκτυλίσσεται άλλο από ανταποκριτική επίγνωση.

- Χρησιμοποιούμε ήδη διάφορους τρόπους αντίληψης. Αυτή η διαδικασία μάς εξοπλίζει με εργαλεία που μας δίνουν τη δυνατότητα να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο όπως είναι, αντί να τον αντιλαμβανόμαστε μέσα από ερμηνείες και πεποιθήσεις που αντλούνται από μη ενσωματωμένες εμπειρίες του παρελθόντος. Τίποτα δεν προστίθεται σ'αυτό που ήδη εκτυλίσσεται άλλο από ανταποκριτική επίγνωση.

Αντί να απαιτεί από μας ν᾽ ασχοληθούμε με πρακτικές που δεν είναι μέρος της εμπειρίας μας στις περισσότερες περιπτώσεις, όπως το να στεκόμαστε πάνω στο κεφάλι μας, Η Διαδικασία της Παρουσίας απλά προσθέτει ***την αντήχηση της επίγνωσης*** σ᾽ ***αυτό που ήδη είναι.*** Η επίγνωση είναι το μόνο εργαλείο που απαιτείται για αυθεντική μεταμόρφωση οποιασδήποτε πλευράς της εμπειρίας μας.

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι δομημένη ως μια σειρά από δέκα διαβαθμισμένες συνεδρίες, κάθε μία διάρκειας επτά ημερών. Αυτές οι δέκα επταήμερες περίοδοι μάς παρέχουν τον απαραίτητο χρόνο και χώρο για να συγκεντρώσουμε την απαιτούμενη εμπειρία μέσα από τις συνηθισμένες μας καθημερινές αλληλεπιδράσεις. Αυτές οι συνηθισμένες μας καθημερινές αλληλεπιδράσεις βοηθούν στην ενσωμάτωση των ενοράσεων που λαμβάνουμε μέσα από αυτή τη διαδικασία. Αυτές οι ενοράσεις, όταν επιβεβαιώνονται μέσα στην καθημερινή εμπειρία, γίνονται προσωπικά αποκτηθείσα γνώση. Όταν αυτή η προσωπικά αποκτηθείσα γνώση είναι η συχνότητα πάνω στην οποία βασίζουμε αυτά που αντιλαμβανόμαστε συναισθηματικά (felt –

perceptions), τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις μας, εισερχόμαστε στην αντήχηση της σοφίας. Υπό αυτό το πρίσμα, Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί να συσσωρεύσουμε εμπειρίες που αφυπνίζουν τη σοφία.

Στην εβδομάδα ένα αυτής της διαδικασίας, εκπαιδευόμαστε σε μία πρακτική συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής, με τη οποία καταπιανόμαστε για δέκα πέντε λεπτά δύο φορές τη μέρα για ολόκληρη τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού. Αυτή η άσκηση αναπνοής είναι η σπονδυλική στήλη αυτής της διαδικασίας. Καλλιεργεί την καθημερινή συγκέντρωση επίγνωσης της παρούσας στιγμής μέσα από την ενσωμάτωση των ενεργειακών μοτίβων που μας κρατούν παγιδευμένους σε μία νοοτροπία που βασίζεται στο χρόνο.

Κατά τη διαδικασία, χρησιμοποιούμε συνειδητά τα αντιληπτικά εργαλεία που καλούνται *προσοχή* και *πρόθεση*. Η προσοχή είναι το εργαλείο του νοητικού σώματος και είναι το *τι* της εστίασής μας. Η πρόθεση είναι το εργαλείο του συναισθηματικού σώματος και είναι το *γιατί* της εστίασής μας. Χρησιμοποιούμε την προσοχή και την πρόθεσή για να καθοδηγηθούμε προς, διαμέσου και έξω από όλες μας τις εμπειρίες. Κανονικά χρησιμοποιούμε αυτά τα αντιληπτικά εργαλεία ασυνείδητα, κι αυτός είναι ο λόγος που Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι σχεδιασμένη για να φέρει επίγνωση στη χρήση της προσοχής και της πρόθεσής μας. Η ποιότητα της εμπειρίας μας καθορίζεται από το πόσο συνειδητά χρησιμοποιούμε αυτά τα εργαλεία.

Με κάθε εβδομάδα, επιπρόσθετα της καθημερινής μας αναπνοής, μας δίνεται μία πρόταση για να ενεργοποιήσουμε τη νοητική καθαρότητα. Ονομάζουμε αυτές τις προτάσεις «συνειδητές ανταποκρίσεις». Χρησιμοποιούμε τη συνειδητή ανταπόκριση κάθε εβδομάδας στις εμπειρίες της καθημερινής μας ζωής που κινητοποιούνται από αυτή τη διαδικασία. Εκτός από τις συνειδητές ανταποκρίσεις, διαβάζουμε τους εβδομαδιαίους καταμερισμούς του κειμένου που περιέχουν αντιληπτικά εργαλεία και ενοράσεις που ο σκοπός τους είναι να μας κάνουν να συνειδητοποιήσουμε την ασυνείδητη συμπεριφορά μας.

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά το να «επιδιορθωθούμε» (being «fixed») από κάποιον ή από κάτι «εκεί έξω». Αντίθετα, εστιάζει την προσοχή μας στο ν᾽ αναπτύξουμε την εσωτερική μας δυναμικότητα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, αναλαμβάνουμε την πλήρη ευθύνη για την πρόσβαση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Διδάσκοντάς μας πώς να αποσυνδεόμαστε από την εμπειρία μας και να την παρατηρούμε, αυτή η διαδικασία μάς δίνει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν υπάρχει κάτι λάθος με μας – ότι αυτό που αυθεντικά *είμαστε* δεν είναι σπασμένο (broken). Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε ότι δεν είμαστε *εμείς,* αλλά μάλλον η ποιότητα της *εμπειρίας* που έχουμε, που χρειάζεται να έρθει σε ισορροπία. Μ' αυτόν τον τρόπο, Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς βοηθάει να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα *σ΄αυτό που ήδη είμαστε* και *στην εμπειρία που επί του παρόντος έχουμε.*

Δεν υπάρχει καμία μαγεία ή μυστήριο σχετικά με το πώς και το γιατί Η Διαδικασία της Παρουσίας επιτυγχάνει. Είναι απλά μια αντιληπτική τεχνολογία που είναι ευθυγραμμισμένη με τη φυσική ροή και την προδιάθεση των μηχανισμών της ανθρώπινης επίγνωσης. Τιμάει και εφαρμόζει την από σε στιγμή προς στιγμή ροή της αιτίας και του αποτελέσματος. Μέσα από την προσωπική εμπειρία της διαδικασίας, φθάνουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι οι μηχανισμοί και οι ενοράσεις που εμπεριέχονται σ΄αυτή τη διαδικασία είναι ολοφάνερες και φυσικές.

Αυτό που ξεχωρίζει αυτή την εμπειρία από πολλές άλλες ενδοσκοπικές μεθόδους είναι η απουσία εξωτερικών τελετουργικών, τελετών ή δογμάτων. Δεν υπάρχουν παιχνίδια (toys) ή «αντικείμενα δύναμης» για να προσκολληθούμε. Δεν απαιτεί κανένα σύστημα πεποίθησης, καμία θρησκευτική έννοια, καμία γνώση οποιασδήποτε εδραιωμένης ανθρώπινης φιλοσοφίας. Όσο λιγότερες προκατειλημμένες ιδέες φέρουμε στη διαδικασία, τόσο πιο αποτελεσματική είναι.

Όλα όσα πετυχαίνουμε σ΄αυτή τη διαδικασία είναι μέσα από την πειθαρχία της δύναμης της θέλησης μας να χρησιμοποιήσουμε συνειδητά την προσοχή και την πρόθεσή μας. Ανταλλάσουμε το χρόνο που ξοδεύουμε στους διαδρόμους της ατέλειωτης σκέψης με μία ενσωματωμένη φυσική, νοητική και συναισθηματική εμπειρία. Μας δίνεται μια συνεχής ευκαιρία να *βιώσουμε* κάθε μία ενόραση γιατί αυτές οι ενοράσεις παρουσιάζονται σε μας κατά την πορεία αυτής της διαδικασίας ως γεγονότα, καταστάσεις και συναντήσεις μέσα στις καθημερινές μας συνθήκες. Εφαρμόζοντας τις οδηγίες και στη συνέχεια παρατηρώντας τις συνέπειες, συνειδητοποιούμε μέσα από προσωπική εμπειρία ότι *τίποτα δεν έχει πιο διαρκή επίδραση στο πώς αισθανόμαστε απ' το ν' αναπτύξουμε μια συνειδητή σχέση με την κοινή μας Παρουσία.*

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί *να απολαύσουμε μια προσωπική συνάντηση μ΄ αυτό που ήδη είμαστε.* Αυτός είναι ο λόγος που αυτή δεν είναι μια εμπειρία στην οποία μπορούμε να εισέλθουμε για χάρη κάποιου άλλου, και γιατί δεν εισερχόμαστε σ' αυτή για να αποδείξουμε κάτι σε κάποιον άλλον. Αφού το είπα αυτό, είναι πιθανόν η επιθυμία να ξεκινήσουμε και να ολοκληρώσουμε αυτό το ταξίδι *αρχικά* να προέλθει από αντίδραση σε συμπτώματα δυσφορίας και σε εξωτερικές καταστάσεις. Όμως, κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας, εκπαιδευόμαστε στο πώς να αντλούμε την πρόθεση και τη δύναμη της θέλησής μας απευθείας από μέσα μας. Ανακαλύπτοντας το πώς ν' αναλαμβάνουμε πλήρως την ευθύνη της ποιότητας της εμπειρίας μας, απελευθερώνουμε τη νοοτροπία μας του θύματος –θύτη.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς δίνει τη δυνατότητα ν' αγκαλιάσουμε την ενόραση ότι *η αυθεντική ανάπτυξη έρχεται από αυτό που δε γνωρίζουμε.* Αυτό δεν μπορεί να υπερτονιστεί. Δεν μπορεί επίσης νοητικά να κατανοηθεί. Η σκεπτόμενη πλευρά του νου είτε υποθέτει ότι γνωρίζει οτιδήποτε χρειάζεται να ξέρει, ή πιστεύει ότι οτιδήποτε δε γνωρίζει ακόμα, μπορεί να το μάθει μέσα από τη σκέψη και την ανάλυση.

Αφού η αυθεντική ανάπτυξη απαιτεί μια εθελοντική στάση του «να μην γνωρίζουμε», το να σκεφτόμαστε ότι ξέρουμε ακριβώς τι συμβαίνει σε κάθε πλευρά της εμπειρίας μας το κάνει δύσκολο να παραδοθούμε στη Διαδικασία της Παρουσίας. Καθώς μπαίνουμε σ΄ αυτό το ταξίδι, είμαστε επομένως ανοιχτοί στην πιθανότητα ότι δε γνωρίζουμε τι είμαστε, τι ψάχνουμε, ή το πώς αποκτούμε αυτή την επίγνωση. Πράγματι, μπορεί να έχουμε κάνει λάθος για όλα όσα νομίζαμε ότι καταλαβαίναμε.

Είδαμε ότι η πρόθεση αυτού του ταξιδιού δεν είναι να «αισθανόμαστε καλά», αλλά μάλλον να αισθανόμαστε αυτό που πραγματικά εκτυλίσσεται μέσα μας αυτή τη στιγμή. Με άλλα λόγια, *η πρόθεσή μας δεν είναι να αισθανθούμε καλύτερα, αλλά να γίνουμε καλύτεροι στο να αισθανόμαστε (our intent isn't to feel better, but to get better at feeling).*

Η αυθεντική μας κατάσταση Παρουσίας είναι χαρούμενη, αρμονική και αγαπά την ειρήνη. Όμως το να αφυπνιστούμε σε μία συνεχόμενη επίγνωση αυτής της Παρουσίας αρχικά απαιτεί να ταξιδέψουμε μέσα στην παρούσα κατάσταση του συναισθηματικού σώματος. Αυτό το ταξίδι μάς πηγαίνει μέσα στον καταπιεσμένο φόβο, το θυμό και τη θλίψη. Αυτές οι άβολες συναισθηματικές καταστάσεις είναι σε καταστολή γιατί πιστεύουμε ότι οποτεδήποτε αναδύονται στην επιφάνεια, κάτι δεν πάει καλά.

Οι απόπειρές μας να *προσπαθούμε να νιώθουμε καλά όλη την ώρα* προέρχονται από την επιθυμία να απωθήσουμε το γεγονός ότι στην πραγματικότητα νιώθουμε φοβισμένοι, θυμωμένοι και γεμάτοι θλίψη. Καθώς εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας, έχουμε την πρόθεση αυτές οι καταπιεσμένες συναισθηματικές καταστάσεις ν᾽ αναδυθούν στην επιφάνεια.

Καθώς βιώνουμε την ανάδυση αυτών των καταπιεσμένων συναισθημάτων, οι άνθρωποι γύρω μας αναμενόμενα γίνονται ανήσυχοι και ενστικτωδώς προσπαθούν να μας κάνουν να «αισθανθούμε καλύτερα». Κάνοντας το αυτό, μας προτρέπουν να ***συνέλθουμε* *(re-cover*** = *αναρρώνω, συνέρχομαι, συγκαλύπτω, σκεπάζω πάλι)* (να συγκαλύψουμε τα καταπιεσμένα μας συναισθήματα ξανά). Η εργασία μας δεν είναι να ***συγκαλύψουμε (re-cover)***, αλλά να ***ανακαλύψουμε (discover).***

Όταν βιώνουμε την ανάδυση των απωθημένων συναισθηματικών καταστάσεων, το να εκφραστούμε σε άτομα που δεν έχουν κανένα σημείο αναφοράς γι᾽ αυτό στο οποίο εμπλεκόμαστε προσκαλεί μόνο περιττή παρέμβαση. Καθώς κάνουμε αυτό το ταξίδι, συστήνεται να χρησιμοποιούμε διάκριση στη συζήτηση της εμπειρίας μας με τους άλλους. Αυτό λέγεται «συγκράτηση» («containment»). Να είστε σε εγρήγορση για να μη χρησιμοποιείτε την αναδυόμενη συναισθηματική δυσφορία ως μέσο για να κερδίσετε προσοχή. Το να προβάλουμε το δράμα μας μπορεί αρχικά να μας βοηθάει να αισθανθούμε καλύτερα - να ***αναρρώσουμε - συγκαλύψουμε (recover)***. Αλλά δεν μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι στο να αισθανόμαστε – να ***ανακαλύψουμε (discover).***

Το να φέρουμε επίγνωση στην αναπνοή μας είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της Διαδικασίας της Παρουσίας, γιατί η αναπνοή μας είναι ένα αποδοτικό και άμεσα προσιτό εργαλείο για να αγκυροβολούμε την προσοχή μας στο παρόν. Αρχικά, μπορεί να φανταζόμαστε ότι η πρακτική της αναπνοής που χρησιμοποιείται σ᾽αυτή τη διαδικασία είναι κάτι σαν breath work και rebirthing (εργασία αναπνοής και αναγέννηση σ.τ.μ εναλλακτική θεραπευτική αναπνοή που θεραπεύει την τραυματική εμπειρία της γέννας). Μολονότι η πρακτική της αναπνοής που χρησιμοποιείται στη Διαδικασία της Παρουσίας δεν είναι ευθυγραμμισμένη με την πρόθεση και τις πρακτικές της breath work και rebirthing, συνάδει πάνω – κάτω μ᾽ αυτά τα πεδία εξερεύνησης και μπορεί να θεωρηθεί ως συμπλήρωμά τους. Όμως, η πρόθεση της συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής είναι μοναδική (unique) στη Διαδικασία της Παρουσίας.

Επίσης, αυτή η διαδικασία δε σκοπεύει να είναι Pranayama Yoga (σ.τ.μ. η πραναγιάμα γιόγκα είναι η τέχνη του ελέγχου της αναπνοής με σκοπό να πετύχουμε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας), ή οποιαδήποτε άλλη τεχνική που αναζητά να μεγεθύνει την επίγνωση της αναπνοής μας με την πρόθεση να ενεργοποιήσουμε και να αποκτήσουμε πρόσβαση σε δονητικές εμπειρίες. *Αυτή η διαδικασία δεν ασχολείται με τον έλεγχο της αναπνοής, αλλά μάλλον με την απελευθέρωση του ασυνείδητου ελέγχου πάνω στην αναπνοή μας ώστε να καθιερώσουμε ένα φυσιολογικό και υγιές πρότυπο αναπνοής.*

Η πρωταρχική πρόθεση της συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής είναι η ενεργοποίηση και η απόκτηση Παρουσίας και επίγνωσης της παρούσας στιγμής μέσα από την ενσωμάτωση των ασυνείδητων συναισθηματικών μπλοκαρισμάτων που εμποδίζουν την παρούσα εμπειρία μας.

Πώς η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή ενεργοποιεί την επίγνωση της παρούσας στιγμής; Πολλοί από μας ξοδεύουμε τις ώρες που είμαστε ξυπνητοί σκεπτόμενοι είτε καταστάσεις από το παρελθόν ή γεγονότα που δεν έχουν ακόμη συμβεί. Πράγματι, η σκεπτόμενη πλευρά του νου μας είναι σχεδόν αποκλειστικά απασχολημένη μ' αυτή τη δραστηριότητα. Το να σκεφτόμαστε το παρελθόν και το μέλλον είναι μια νοητική εξάρτηση που φυλακίζει την ανθρωπότητα σε μία εσωτερική ονειρική κατάσταση αλλοφροσύνης, που αντανακλάται εξωτερικά ως συνεχιζόμενη πλανητική σύγκρουση, χάος και σύγχυση.

Μέσα σ' αυτό το κείμενο, ονομάζουμε αυτή την εθιστική ονειρική κατάσταση «ζώντας στο χρόνο», μία κατάσταση που στερείται επίγνωσης της παρούσας στιγμής κι έτσι συνείδησης της συνέπειας. Δεν μπορούμε να είμαστε υπεύθυνοι για την ποιότητα της εμπειρίας μας, να είμαστε διαθέσιμοι να υποστηρίζουμε τους άλλους, και να βιώνουμε τη σύνδεση μας με όλη τη ζωή, παρά μόνο αν εισέλθουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Χωρίς επίγνωση της παρούσας στιγμής, είναι δύσκολο ν' αντιληφθούμε την ενεργειακή σύνδεση ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα. Παραμένουμε ανυποψίαστοι για την ύπαρξη του ενοποιημένου πεδίου μέσα στο οποίο είμαστε όλοι χορευτές. Όμως, όταν είμαστε αυθεντικά παρόντες, δεν μπορούμε εν γνώσει μας να προξενήσουμε βλάβη σε άλλον γιατί η άρρηκτα συνδεόμενη φύση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής μάς εξοπλίζει με την ικανότητα να *αισθανόμαστε* τις συνέπειες της συμπεριφοράς μας. Η αναίσθητη (insensitive) συμπεριφορά υποδηλώνει απουσία και επίγνωσης της παρούσας στιγμής και της συναισθηματικής – αντίληψης που απορρέει απ΄ αυτήν.

Ευτυχώς, δεν είμαστε εντελώς χαμένοι μέσα στην ονειρική κατάσταση αυτού του χρόνο-βασιζόμενου πρότυπου-παραδείγματος. Μια σανίδα σωτηρίας μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής βρίσκεται μέσα σ' όλους μας: η αναπνοή μας. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος να αναπνεύσουμε στο παρελθόν ή στο μέλλον. Μπορούμε ν΄ αναπνέουμε μόνο στο παρόν. Με το να αποκτούμε επίγνωση της αναπνοής μας, ενεργοποιούμε ένα εργαλείο που διευκολύνει την απόσυρση της προσοχής μας και από το παρελθόν και από το μέλλον. Εστιάζοντας την προσοχή και την πρόθεση μας στο να συνδέουμε την αναπνοή μας, προτρέπουμε μια πλευρά της επίγνωσης μας να παραμένει αγκυροβολημένη στη στιγμή.

Η Διαδικασία της Παρουσίας φέρνει μη ενσωματωμένες και απωθημένες μνήμες στην επιφάνεια, όσο πιο απαλά γίνεται, ενώ ταυτόχρονα διευκολύνει την ασφαλή τους ενσωμάτωση, την απόκτηση της απαιτούμενης ενόρασης, και την ουδετεροποίηση της καταστροφικής επίδρασης του καταπιεσμένου συναισθηματικού μας φορτίου στην ποιότητα της τρέχουσας εμπειρίας μας. Πετυχαίνοντας το αυτό, απαντάει δύο ερωτήσεις που όλοι υποβάλουμε με τον ένα τρόπο ή τον άλλο από την παιδική μας ηλικία: *Τι συνέβη;* και, *Πώς μπορώ να το σταματήσω από το να συμβεί ξανά;* Για όσο αυτές οι δύο ερωτήσεις παραμένουν αναπάντητες, εκτρέπουν την προσοχή μας από το παρόν προς το τραύμα του παρελθόντος και προς ένα γεμάτο φόβο προβαλλόμενο μέλλον. Μένοντας αναπάντητες, αυτές οι δύο ερωτήσεις είναι ο βατήρας μέσα σ΄ένα συνεχόμενο άγχος. Η Διαδικασία της Παρουσίας ηρεμεί και λύνει αυτό το άγχος στο αιτιώδες σημείο του.

Αυτή η μέθοδος δεν προτίθεται να είναι μία «πνευματική» διαδικασία ή μια «πνευματική εμπειρία», αν και αναμφισβήτητα επιδρά στη δονητική μας επίγνωση. Είναι πιο ακριβές να θεωρηθεί ως μία ολοκληρωμένη (integrated) φυσική, νοητική και συναισθηματική τεχνολογία που διευκολύνει τη συναισθηματική αφύπνιση, τη συναισθηματική ανάπτυξη, και τη συνεχόμενη συναισθηματική εξέλιξη.

Με άλλα λόγια, Η Διαδικασία της Παρουσίας αφορά το *να εμφανιστούμε* με το *να μεγαλώσουμε (showing up* by *growing up*) και το *να μεγαλώσουμε* με το *να εμφανιστούμε (growing up* by *showing up).*

Η ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Για να μας βοηθήσει στο να ενεργοποιήσουμε τη στάση της παράδοσης που απαιτείται για εισέλθουμε στη Διαδικασία της Παρουσίας, πρώτα αλλάζουμε τη σχέση μας με τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε στις ερωτήσεις. Εστιαζόμαστε *στην υποβολή της ερώτησης,* όχι στην προσπάθεια να επινοήσουμε (think up) απαντήσεις. Επιτρέπουμε στην απάντηση να εκδηλωθεί απρόσμενα, οργανικά, την εμπιστευόμαστε να προκύψει τη στιγμή που χρειαζόμαστε (we require) τη συνειδητοποίηση. Αυτό ανοίγει την ικανότητά μας να λαμβάνουμε.

Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη μας είναι η εικασία ότι η σκεπτόμενη πλευρά του νου είναι ο μόνος δρόμος διαθέσιμος σε μας όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με προκλητικές ερωτήσεις. Οποτεδήποτε μας υποβάλλεται μία ερώτηση σχετικά με μία εμπειρία του παρελθόντος, παρατηρήστε πώς το νοητικό σώμα εξετάζει τη μνήμη μας για την απάντηση. Υπάρχουν απαντήσεις στις οποίες έχουμε πρόσβαση αμέσως, χωρίς να χρειάζεται να σκεφτούμε, κι υπάρχουν απαντήσεις που φαίνεται να απαιτούν ένα βαθμό σκέψης προτού να μπορούν να προσεγγισθούν. Όμως, υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που η απάντησή τους είναι απροσπέλαστη ανεξάρτητα από το πόσο πολύ σκέψη κάνουμε.

Το νοητικό σώμα συνεχίζει να ψάχνει μέχρι μία συγκεκριμένη αυτό-περιοριστική σκέψη να ξεπροβάλει, όπως : «Δεν ξέρω» ή «Δεν μπορώ να θυμηθώ». Τη στιγμή που το νοητικό σώμα φιλοξενεί μία τέτοια αυτό-περιοριστική σκέψη, η σκεπτόμενη πλευρά του νου τερματίζει την έρευνά της.

Τη στιγμή που αποδεχόμαστε ότι η απάντηση σε μία ερώτηση σχετικά με το παρελθόν μας φαίνεται απροσπέλαστη από τη σκέψη μας γι΄αυτή, προβάλει μέσα μας μία αυτοκριτική, όπως, «Δεν μπορώ να θυμηθώ γιατί η μακροπρόθεσμη μνήμη μου δεν είναι καλή», «Δεν μπορώ να θυμηθώ γιατί δεν είναι σημαντικό για μένα», «Δεν μπορώ να θυμηθώ γιατί είναι πολύ επώδυνο», ή «Δεν μπορώ να θυμηθώ γιατί συνέβη πολύ καιρό πριν». Το νοητικό σώμα τονίζει την ανικανότητα του να απαντήσει σε μια ερώτηση με το να τη σκεφτεί με μια αυτοκριτική γιατί αυτό συγκαλύπτει το γεγονός ότι δεν γνωρίζει τα πάντα. Αντί να αγκαλιάσει το άγνωστο, το νοητικό σώμα κατηγορεί τις εξωτερικές συνθήκες για την προφανή έλλειψη ικανότητας να έχει πρόσβαση στην πληροφορία μέσα από τη σκέψη. Οποτεδήποτε συμβαίνει αυτό, αναπόφευκτα αποκόβουμε την εμπειρία μας από το «γνωρίζειν» που προέρχεται από την

Παρουσία. Αυτή η αποκοπή συμβαίνει γιατί η Παρουσία είναι μη-παρεμβατική. Η επικοινωνία της είναι συνεχόμενη, αλλά αυτή η επικοινωνία είναι κρυμμένη από μας όταν επιμένουμε να αποκτούμε την πληροφορία μόνο μέσα από τη διαδικασία της σκέψης.

Το να αποκτούμε πρόσβαση στην πληροφορία χωρίς τη χρήση της σκέψης μπορεί να μας φαίνεται άγνωστο εξαιτίας της νοητικά κυριαρχούμενης προσέγγισης του τρέχοντος εκπαιδευτικού μας συστήματος. Όμως, σε αντίθεση με τη δημοφιλή εικασία, η σκεπτόμενη πλευρά του νου δεν είναι το άλφα και το ωμέγα της ικανότητάς μας για ενόραση (insight). Αντίθετα, έχουμε τη δυνατότητα να λάβουμε ενοράσεις όταν δεν το περιμένουμε.

Όλοι είχαμε την απάντηση σε μία ερώτηση να μας έρχεται όταν νιώθαμε σαν να «μην μπορούσαμε σχεδόν να τη βρούμε». Επειδή η απάντηση φαίνεται προσιτή, σα να είναι σε απόσταση αναπνοής, δεν τερματίζουμε συνειδητά τη νοητική μας αναζήτησή γι΄αυτήν αλλά αντίθετα λέμε στους εαυτούς μας κάτι σαν: «Το ξέρω ότι το ξέρω αυτό», «Θα μου `ρθει», ή «Είναι στην άκρη της γλώσσας μου». Το αποτέλεσμα είναι ότι *όντως* μας έρχεται. Ενώ η προσοχή μας είναι στραμμένη σε κάτι άλλο, η απάντηση μυστηριωδώς εμφανίζεται στην επίγνωσή μας σα να ήταν πάντα διαθέσιμη.

Παρόμοια, πολλοί εφευρέτες πιστοποιούν ότι το κρίσιμο κομμάτι της πληροφορίας που έκανε την εφεύρεσή τους εφικτή αναδύθηκε στην επιφάνεια όταν αποτράβηξαν την προσοχή τους από την εργασία που καταπιανόντουσαν και απασχολήθηκαν με κάτι άλλο, όπως είναι ένας χαλαρωτικός υπνάκος.

Αυτού του είδους οι εμπειρίες αποκαλύπτουν ότι όλες οι πληροφορίες που αναζητούμε σχετικά με την παρελθοντική μας εμπειρία είναι διαθέσιμες όταν εφαρμόσουμε την κατάλληλη μέθοδο πρόσβασης, η οποία δεν περιλαμβάνει απαραίτητα πάντα τη σκέψη. Αντίθετα, αφορά ***το να είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε την απάντηση από μία πλευρά του εαυτού μας που γνωρίζει τα πάντα.***

Όπως προς το παρόν αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας, δε γνωρίζουμε τα πάντα. Αλλά υπάρχει μια πλευρά της *υπαρξιακής μας κατάστασης* (of our *beingness*), για την οποία μπορεί να μην έχουμε επίγνωση ακόμα, που τα γνωρίζει. Γνωρίζει τα πάντα χωρίς να πρέπει να σκεφτεί τίποτα. Η Παρουσία είναι ο σιωπηλός παρατηρητής κάθε εμπειρίας που περνάμε και θυμάται τα πάντα μέσα σε κάθε στιγμή αυτών των εμπειριών σα να συμβαίνουν ακόμα. Για την Παρουσία,

όλες οι εμπειρίες που περνάμε ποτέ είναι σα να συμβαίνουν στο τώρα, γιατί *η ύπαρξη* (*beingness*) κατοικεί στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, η οποία δε γνωρίζει κανένα χρόνο. Η Παρουσία είναι ένας μόνιμος μάρτυρας σε όλες τις εμπειρίες σαν όλες οι εμπειρίες να εκτυλίσσονταν ταυτόχρονα.

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, προτρεπόμαστε να υποβάλουμε πολλές ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία μας. Προκειμένου να μη μειωθεί η προοπτική της διερεύνησής μας (the potential of our questioning), ενθαρρυνόμαστε να προσεγγίζουμε την υποβολή των ερωτήσεων *χωρίς να καταφεύγουμε στο να σκεφτούμε τις απαντήσεις.* Ή γνωρίζουμε την απάντηση σε μία ερώτηση ή δεν την γνωρίζουμε. Το να τη σκεφτόμαστε δεν το αλλάζει αυτό. Η σκέψη μπορεί να προκαλέσει εικασίες, αλλά είναι ανίκανη όταν πρόκειται να ενεργοποιήσει *γνώση (knowing)* αν *η γνώση* δεν είναι ήδη αυταπόδεικτη. Όταν στηριζόμαστε αποκλειστικά στη σκέψη, κατά κανόνα κατασκευάζουμε ιστορίες που είναι μη αυθεντικές.

Σε αντίθεση με το να κατανοούμε νοητικά κάτι, το να το γνωρίζουμε απαιτεί να εισέλθουμε σε μία ολοκληρωμένη (integrated) φυσική, νοητική και συναισθηματική *εμπειρία* αυτού που αναζητούμε να γνωρίζουμε. Αν δεν έχουμε καμία μνήμη από μία τέτοια ολοκληρωμένη εμπειρία, το να τη σκεφτούμε δε θα κάνει καμία διαφορά. Υποβάλλοντας μια ερώτηση χωρίς να προσπαθήσουμε να σκεφτούμε την απάντηση - υποβάλλοντας μια ερώτηση ειλικρινά, στη συνέχεια αφήνοντάς την και επιτρέποντας στην απάντηση να δοθεί – προσκαλούμε την εκδήλωση της απαιτούμενης απάντησης μέσα από τη φυσική, νοητική και συναισθηματική εμπειρία. Η Παρουσία επιβλέπει την εκδήλωση της απάντησης όπως και όταν απαιτείται.

Μία ερώτηση και η απάντησή της έχουν την ίδια σχέση όπως οποιαδήποτε αιτία και το αποτέλεσμα της. Τη στιγμή της υποβολής της ερώτησης, ενεργούμε από την αιτιότητα (from causality). Κατά συνέπεια είμαστε ήδη συνδεδεμένοι με την εμπειρία της απάντησης. Όταν δεν τερματίζουμε αυτή τη στιγμή της αιτιότητας με αυτό-περιοριστική αντιδραστικότητα, η απάντηση παραδίδεται στην επίγνωσή μας με τον έναν τρόπο ή τον άλλον ακριβώς όταν απαιτείται (αν και, τονίζω, *όχι απαραίτητα όταν επιθυμούμε*). Η ερώτηση είναι η αιτία, ενώ η απάντηση είναι το αποτέλεσμα. Είναι ήδη στενά συνδεδεμένες γιατί είναι κομμάτι η μία της άλλης. Η μία εγγυάται την άλλη. Αυτή είναι η προσέγγιση που μας ζητείται να κρατήσουμε απέναντι σε οποιαδήποτε ερώτηση έχουμε μπροστά μας κατ’ αυτή τη διαδικασία.

Μην ανησυχείτε καθόλου όταν δεν έχετε άμεση ανάκληση της απάντησης σε κάποια ερώτηση μέσα σ΄αυτό το κείμενο. Το καθήκον μας ολοκληρώνεται απ΄τη στιγμή που με ειλικρίνεια υποβάλουμε την ερώτηση. Όταν η απάντηση δεν είναι αμέσως εμφανής, απλώς διατηρούμε έναν ανοιχτό νου πάνω στο θέμα και επιτρέπουμε στην απάντηση να προκύψει χωρίς προσπάθεια μέσα στην καθημερινή μας εμπειρία. Έρχεται όταν απαιτείται, όχι όταν επιθυμούμε να έρθει.

Το νοητικό σώμα είναι ένας χρήσιμος μηχανισμός για να διαβιβάσει την ενόραση (insight), αλλά δεν είναι *το μέσο με το οποίο αποκτούμε πρόσβαση στην ενόραση.* Η Παρουσία έχει πρόσβαση στην ενόραση και μας την παραδίδει μέσα από τους μηχανισμούς του νοητικού σώματος, ακριβώς όταν και όπως τη χρειαζόμαστε (require). Η εργασία μας είναι ν΄ ανοίξουμε τους εαυτούς μας στις απεριόριστες δυνατότητες της με το να μην προσπαθούμε να καταλάβουμε τα πάντα νοητικά.

Το να υποβάλουμε σημαντικά ερωτήματα ζωής από το σημείο της επίγνωσης επιτρέπει στην ενέργεια της έμπνευσης και της ενόρασης ν’ αφυπνιστεί στην καθημερινή μας εμπειρία. Μας επιτρέπει να εισέλθουμε στην αντήχηση *του γνωρίζειν χωρίς να πρέπει να ξέρουμε το γιατί.* Αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας επειδή πρόκειται να έχουμε πρόσβαση σε εμπειρίες που συνέβησαν πριν την ανάπτυξη της νοητικής μας ικανότητας – προτού να έχουμε την ικανότητα να προσδώσουμε νοητικές έννοιες στα πάντα. Πολλές από αυτές τις εμπειρίες είναι τώρα προσιτές σε μας μόνο μέσα από την αντίληψη της αίσθησης (felt-perception) ως συναισθηματικές καταστάσεις, ενεργειακές δονήσεις και φυσικές αισθήσεις. Είναι «ενέργειες σε κίνηση», δονητικές εμπειρίες που τις αισθανόμαστε, οι οποίες συνέβησαν μέσα στη μήτρα και λίγο μετά που γεννηθήκαμε, με τις οποίες καταπιανόμαστε (engage) άμεσα μέσα από την ικανότητά μας να τις νιώσουμε. Όταν επιμένουμε στη νοητική κατανόηση του «γιατί» για τα πάντα, παρεμποδίζουμε την ικανότητά μας να προσεγγίσουμε αυτές τις αρχικές συναισθηματικές αναμνήσεις (felt memories), ώστε η επίδραση τους πάνω στην παρούσα εμπειρία μας να μπορεί να ενσωματωθεί.

Τα ερωτήματα που επιλέγουμε να υποβάλουμε μέσα σ΄ αυτή την εμπειρία συναισθηματικής διεργασίας είναι σημαντικά. Οι απαντήσεις τους απελευθερώνουν. Όπως με την αιτία και το αποτέλεσμα, όταν υποβάλουμε μία ερώτηση και ταυτόχρονα διατηρούμε τους εαυτούς μας ανοιχτούς, οι απαντήσεις πάντα εκδηλώνονται με κάποια μορφή. Κατά τη Διαδικασία της

Παρουσίας προσκαλούμαστε να εξερευνήσουμε την εμπειρία του να επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να *λάβουν (receive)* απαντήσεις, σε αντίθεση με το *να τις πάρουν (getting them).*

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Συχνά εισερχόμαστε σε μία εμπειρία του τύπου αυτής που ετοιμαζόμαστε να ξεκινήσουμε με τη Διαδικασία της Παρουσίας επειδή αναζητούμε να «αλλάξουμε τους εαυτούς μας».

Εάν εσφαλμένα πιστεύουμε ότι *είμαστε* η εμπειρία μας, αντί να συνειδητοποιούμε ότι είμαστε η Παρουσία που *έχει* μία εμπειρία, είναι πιθανόν να προσπαθήσουμε να «θεραπεύσουμε τους εαυτούς μας» αλλάζοντας τη συμπεριφορά μας, την εμφάνιση, ή τις συνθήκες μας. Αυτές είναι απλώς μία *έκφραση* αυτού που είμαστε και αντιπροσωπεύουν μία εμπειρία μέσα στην οποία βαδίζουμε αυτή τη στιγμή.

Το να μη συνειδητοποιούμε αυτή την αλήθεια – το να μην είμαστε σε θέση να διακρίνουμε ανάμεσα σ΄ αυτό που ήδη είμαστε και στην εμπειρία μέσα στην οποία βαδίζουμε αυτή τη στιγμή – οδηγεί σε ατέλειωτες εξωτερικές ενέργειες (endless external doing).

Αν και δεν μπορούμε ν΄αλλάξουμε *τους εαυτούς μας,* μπορούμε ν΄αλλάξουμε *την ποιότητα της εμπειρίας μας.*

Καθώς εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας καλούμαστε να προσαρμόσουμε την αντίληψή μας αυτού που θεωρούμε ως «μετακίνηση» («movement»). Γενικά, όταν μιλάμε για μετακίνηση, αναφερόμαστε σ΄ένα φυσικό γεγονός, όπως η μετακίνησή από μία φυσική τοποθεσία σε μία άλλη. Όσον αφορά το φυσικό κόσμο, δεν υπάρχει καμία δυνατότητα ταξιδιού χωρίς φυσική μετακίνηση.

Η Διαδικασία της Παρουσίας περιλαμβάνει ένα διαφορετικό είδος μετακίνησης που δεν προκαλείται από φυσική δραστηριότητα - μετακίνηση που δεν είναι απλώς κίνηση (motion), αλλά που έχει ως αποτέλεσμα μία μετατόπιση (shift) στην ποιότητα της εμπειρίας της ζωής μας, μία μετατόπιση που είναι πάντα προς την κατεύθυνση της αυξημένης *αυθεντικότητας.*

Για να διευκρινίσουμε τη διαφορά, σκεφτείτε τι κάνουμε συνήθως αν είμαστε δυσαρεστημένοι με την ποιότητα της εμπειρίας της ζωής μας. Μπορεί ν᾽αλλάξουμε τις συνθήκες μας αλλάζοντας το άτομο με το οποίο είμαστε σύντροφοι, αλλάζοντας τη δουλειά μας, ή μετακομίζοντας σε άλλη κωμόπολη, πόλη ή ακόμη και χώρα. Αυτού του είδους οι αλλαγές απαιτούν πολλή φυσική κίνηση.

Το να τρέχουμε γύρω -γύρω και να μην φθάνουμε πουθενά είναι η μετακίνηση που επιδοκιμάζεται από τον κόσμο ως μέσο για να επανορθώσουμε τη δυσαρέσκεια που αισθανόμαστε για την ποιότητα της καθημερινής μας εμπειρίας. Το πρόβλημα είναι, ότι μόλις τακτοποιηθούμε στη νέα μας τοποθεσία, κατά κανόνα ανακαλύπτουμε ότι παρ᾽ όλες τις διαφορετικές φυσικές μας συνθήκες, η δυσαρέσκειά μας αναδύεται ξανά στην επιφάνεια. Αυτό συμβαίνει γιατί, παρόλο που αναμορφώσαμε την κατάστασή μας, δεν εισάγαμε καμία αυθεντική μετακίνηση *μέσα* στους εαυτούς μας. Όπως έχει ειπωθεί: «Όπου πάμε, εκεί είμαστε».

Όλοι περάσαμε αυτήν την απογοητευτική εμπειρία με τη μία μορφή ή την άλλη. Αυτού του είδους η αναμόρφωση της καθημερινής μας εμπειρίας δεν είναι τίποτε άλλο παρά μάταιη αναστάτωση -μια καλύτερη λέξη για την οποία είναι ίσως το «δράμα», η λέξη που χρησιμοποιείται μέσα σ᾽ αυτό το κείμενο για να περιγράψει αυτού του είδους τη μάταιη μετακίνηση. Το δράμα είναι η φυσική, νοητική και συναισθηματική δραστηριότητα που εστιάζεται και ασχολείται με τ᾽ αποτελέσματα χωρίς να επιδρά στην αιτιότητα (causality).

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς οδηγεί έξω από το δράμα ενεργοποιώντας αυθεντική μετακίνηση στην εμπειρία μας. Μεγάλο μέρος της ασυνείδητης μας (our unconscious) προσέγγισης της ζωής προκύπτει από μία παγίδα (a Catch-22 σ.τ.μ Catch-22 είναι μία κατάσταση, που όποια επιλογή κι αν ακολουθήσεις από αυτές που σου δίνονται βγαίνεις χαμένος), η οποία είναι ότι μέχρι να ενεργοποιήσουμε αυθεντική μετακίνηση στην εμπειρία μας, αντιδραστικά καταφεύγουμε στο δράμα. Αλλά όσο αντιδραστικά καταφεύγουμε στο δράμα, δεν επιχειρούμε να ενεργοποιήσουμε αυθεντική μετακίνηση. Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς δείχνει πώς να απελευθερωθούμε από αυτή την παγίδα (Catch-22) διδάσκοντάς μας πώς να ενσωματώνουμε τα μπλοκαρισμένα *συναισθήματα.* Μόλις αυτά τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα απελευθερωθούν, το αποτέλεσμα καθρεφτίζεται αυτόματα στη φυσική, νοητική και συναισθηματική μας εμπειρία.

Μεγαλώνοντας την ικανότητά μας για αιτιώδη προσαρμογή – αναφερόμενη επίσης ως «αλχημεία» - ενεργοποιούμε αυθεντική μετακίνηση μέσα στην εμπειρία μας χωρίς να καταφεύγουμε στο δράμα. Μόνο όταν συνειδητοποιήσουμε την αποτελεσματικότητα αυτής της αλχημικής προσέγγισης είμαστε έτοιμοι να εγκαταλείψουμε το δράμα. Μέσα από την αυθεντική αλχημεία, η ματαιότητα όλου του δράματος γίνεται αυταπόδεικτη. Απ΄τη στιγμή που το συνειδητοποιούμε αυτό, το ντάρμα* (dharma) όλου του δράματος (drama) γίνεται ευπρόσιτο (becomes accessible).

Όταν εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας, αρχίζουμε να κινούμαστε από το «κάνω» στο είμαι, το κοιτάζω στο βλέπω, το ακούω στο αφουγκράζομαι, τη δυσφορία στην ισορροπία, το διαχωρισμό στο να είμαστε ενοποιημένοι (to being unified), την αντίδραση στην ανταπόκριση, τη μη αυθεντικότητα στην αυθεντικότητα, τη διάσπαση στην ενσωμάτωση, την αναζήτηση της ευτυχίας στο επιτρέπω την χαρά, την εκδίκηση και την κατηγορία στη συγχώρεση, τη λανθασμένη αντίληψη στη σωστή αντίληψη, το παράπονο και τον ανταγωνισμό στη συμπόνια, το συμπεριφέρομαι ασυνείδητα στο συμπεριφέρομαι συνειδητά, και το «ζώντας στο χρόνο» στο βιώνω την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Όλες οι παραπάνω μετακινήσεις (movements) είναι παραλλαγές της ίδιας μετατόπισης (shift)- από την προσποίηση (pretence) στην Παρουσία (Presence).

Εξαιτίας του παραδείγματος που τέθηκε για μας από τον κόσμο, μας είναι δύσκολο να κατανοήσουμε πώς να πετύχουμε αυθεντική αλλαγή στις τρέχουσες καταστάσεις μας χωρίς δράμα. Για παράδειγμα, καθώς εισερχόμαστε σ΄αυτήν την εμπειρία, μπορεί ήδη να προσθέτουμε περιττό δράμα. Μπορεί να σκοπεύουμε να κόψουμε το κάπνισμα και άλλους εθισμούς, να θέσουμε τους εαυτούς μας σε ειδική διατροφή, και να προσθέσουμε ένα πρόγραμμα άσκησης στην καθημερινή μας ρουτίνα – όλα αυτά ενώ έχουμε την εμπειρία της Διαδικασίας της Παρουσίας!

Όταν επιχειρούμε να αλλάξουμε οποιαδήποτε πλευρά της εμπειρίας μας ως μέσο για να αισθανθούμε καλύτερα, αυτόματα εμπλεκόμαστε σε δράμα. Το δράμα τοποθετεί την εστίαση της προσοχής μας στην ενασχόληση με τ' αποτελέσματα, όχι με την αιτιότητα. Καλλιεργώντας την πιθανότητα ότι αυτό που χρειαζόμαστε (we require) τώρα δεν είναι περισσότερο δράμα, αλλά μάλλον η ενεργοποίηση αυθεντικής μετακίνησης, σώζουμε τους εαυτούς μας από τη χαμένη ενέργεια της προσπάθειας να συμπληρώσουμε την εμπειρία μας από αυτή τη διαδικασία ξεκινώντας οποιαδήποτε περιττή εξωτερική δραστηριότητα.

Καθώς εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας, μάς ζητείται να μην κρίνουμε την εμπειρία μας με βάση *το πόσο καλά νιώθουμε* καθώς κινούμαστε μέσα σ΄αυτή. Ενθαρρυνόμαστε να μην περιμένουμε αυτό το ταξίδι να είναι *εύκολο.* Αντίθετα, καλούμαστε να επιδιώκουμε μία αυθεντική εμπειρία για τους εαυτούς μας, ακόμη κι όταν αυτή μπορεί να είναι άβολη (uncomfortable).

Καλούμαστε να καλλιεργήσουμε την πιθανότητα ότι το κλειδί για να την αποκατάσταση της αρμονίας στην ποιότητα της εμπειρίας της ζωής μας βρίσκεται στην προσωπική συναισθηματική ανάπτυξη. Καλούμαστε επίσης να λάβουμε υπόψη μας ότι η προσωπική συναισθηματική ανάπτυξη έρχεται από το να παραδινόμαστε (from surrendering ourselves) σε μία εμπειρία του «δε γνωρίζω» (of «not knowing»).

Η εμφάνισή μας, η συμπεριφορά μας και οι συνθήκες μας όπως είναι *εδώ και τώρα* είναι οι συσσωρευμένες συνέπειες της παρούσας κατάστασης του συναισθηματικού μας σώματος. Αν δε μας αρέσει μία πλευρά του, έχουμε τη δυνατότητα να την αλλάξουμε. Όμως, αυθεντική μετακίνηση που φέρει μόνιμη αλλαγή (lasting change) στην εμπειρία μας πραγματοποιείται μόνο με την προσαρμογή του σημείου της αιτιότητας. Το να ασχολούμαστε με την συμπεριφορά μας, την εμφάνισή μας ή τις συνθήκες μας μπορεί να μας φέρνει προσωρινή ανακούφιση, αλλά όχι οριστική λύση – όχι ενσωμάτωση.

Το να καταφύγουμε σε δραστικές εξωτερικές αλλαγές είναι μια εκδήλωση της ασυνείδητης επιθυμίας μας να ελέγξουμε και να καταστείλουμε αυτό που ξετυλίγεται. Τέτοια αντιδραστική συμπεριφορά προκαλεί αναστάτωση. Μας οδηγεί να αναλάβουμε πάρα πολλά πολύ σύντομα, το οποίο είναι ένας ασυνείδητος τρόπος να σαμποτάρουμε τους εαυτούς μας. Η Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει βιωματικά ότι μόνο προσαρμόζοντας την αιτιότητα - με την ενεργοποίηση αυθεντικής μετακίνησης μέσα στην παρούσα κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος – πραγματοποιούνται αλλαγές που διαρκούν στην εμπειρία μας.

Καθώς εισερχόμαστε σ΄αυτό το ταξίδι, είμαστε συνετοί να διακρίνουμε οποιαδήποτε πρόθεση να κάνουμε ταυτόχρονα μεγάλες εξωτερικές προσαρμογές στην συμπεριφορά, την εμφάνισή ή τις συνθήκες μας. Αν τέτοιες ξαφνικές προσαρμογές μπορούν να περιμένουν μέχρι να ολοκληρώσουμε τη διαδικασία, συστήνεται να δώσουμε στους εαυτούς μας την άδεια να κάνουν ένα διάλειμμα από το εξωτερικό δράμα. Να είστε προσεκτικοί στην τέρψη

παρορμητικής συμπεριφοράς που επιδιώκει να φέρει δραστικές αλλαγές. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, δείτε τις λέξεις «παρορμητικό» και «δραστικό» ως ενδείξεις δράματος.

Κανείς δεν μπορεί να μας πει τι απαιτείται από μας. Όμως, *η καρδιά* μας γνωρίζει τη διαφορά ανάμεσα στο εκβιάζω κάτι και του επιτρέπω να εκτυλιχθεί οργανικά. Μη σπρώχνετε το ποτάμι! Ενώ κινούμαστε μέσα σ᾽αυτή τη διαδικασία, *το να σκεφτόμαστε και να ασχολούμαστε με εξωτερικά φυσικά «κάνω» («doings») μάς απομακρύνει από την άμεση αντίληψη του να αισθανθούμε (direct felt-perception).* Αν αισθανθούμε ότι λαμβάνουμε ενοράσεις που μας κατευθύνουν να κάνουμε οποιαδήποτε μεγάλη προσαρμογή στην εμφάνισή, τη συμπεριφορά, ή τις συνθήκες της ζωής μας, ας συμφωνήσουμε απλώς να «είμαστε μαζί» με τέτοιες ενοράσεις για λίγο προτού προβούμε σε δράση. Επιτρέπουμε σ᾽ αυτή την παρακίνηση να «κάνουμε κάτι» ν᾽ αναπνεύσει, ώστε να μπορέσουμε ν᾽ ανακαλύψουμε αν είναι έγκυρη ανταπόκριση ή αντιδραστική κίνηση. Τέτοιες παρορμήσεις για δραστική ενέργεια συχνά ξεσπούν κατά τη διάρκεια της πορείας της συναισθηματικής διεργασίας ως αντίδραση στο ασυνείδητο συναισθηματικό αποτύπωμα που βγαίνει στην επιφάνεια για ενσωμάτωση.

Τα ταξίδια στα οποία εσφαλμένα επιχειρούμε ν' αλλάξουμε τους εαυτούς μας με το να ασχολούμαστε με τη συμπεριφορά, την εμφάνιση ή τις συνθήκες μας είναι σα να μετακινούμε ένα ραδιόφωνο τριγύρω σ᾽ένα δωμάτιο ως μέσο συντονισμού μ᾽ έναν επιθυμητό σταθμό. Σε αντίθεση, το ταξίδι που εισάγεται από τη Διαδικασία της Παρουσίας, στο οποίο ανακαλύπτουμε πώς να προσαρμόζουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας στο αιτιώδες σημείο της, απαιτεί ν' αφήσουμε το ραδιόφωνο ακριβώς εκεί που είναι. Αντί γι' αυτό, εστιάζουμε την προσοχή και την πρόθεσή μας στο να γυρίσουμε το κουμπί αλλαγής συχνότητας σταθμών. Αυτή είναι πολύ πιο απλή προσέγγιση απ' το να καταφεύγουμε στο δράμα, και μας δίνει τη δυνατότητα να συντονιστούμε με τη μουσική, η οποία μας φέρνει ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε (require).

Η εμπειρία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής δεν είναι πουθενά «εκεί έξω» στον κόσμο. Η επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι εσωτερικό κατόρθωμα –μία εσωτερική εργασία. Αφού το είπα αυτό, απ' τη στιγμή που η επίγνωση της παρούσας στιγμής ενεργοποιείται μέσα από τη συναισθηματική ενσωμάτωση, τα αποτελέσματα αυτόματα καθρεφτίζονται στην εμπειρία μας στον κόσμο.

Το να ενεργοποιήσουμε την επίγνωση της Παρουσίας είναι κάτι ελεύθερο και διαθέσιμο σε όλους, παρά τον εξωτερικό διαχωρισμό που προκαλείται από το χρώμα, την κοινωνική τάξη, ή

το θρήσκευμα. Δεν απαιτεί ιεροτελεστίες, τελετουργικά, ή δόγματα. Η ικανότητά μας να είμαστε αιτιωδώς υπεύθυνοι είναι το φυσικό μας δικαίωμα.

Το ταξίδι μας μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας είναι απλό, έτσι ας μην το κάνουμε περίπλοκο *προσπαθώντας σκληρά* να κάνουμε αυτή την εργασία της καρδιάς κατάλληλα ή σωστά, σε σημείο που να αποφέρει αυξημένη δραστηριότητα. Τέτοιο δράμα είναι χαμένη ενέργεια. Είναι σα να πετάμε σκόνη σε επερχόμενο δυνατό αέρα. Το μόνο που απαιτείται από μας είναι η συνεπής παρακολούθηση της πρακτικής αναπνοής, των συνειδητών ανταποκρίσεων και του κατανεμημένου κειμένου που περιέχει τα αντιληπτικά εργαλεία.

* [σ.τ.μ Ο όρος Ντάρμα (*Φυσικός Νόμος*) αναφέρεται στην <u>υφιστάμενη τάξη</u> της <u>Φύσης</u> και της ανθρώπινης ζωής και στην συμπεριφορά που θεωρείται ότι εναρμονίζεται με αυτή την τάξη. Όσον αφορά την ηθική, ορίζεται ως «ορθός τρόπος ζωής» και «ορθή διαγωγή». Όσον αφορά την πνευματικότητα, το ντάρμα μπορεί να οριστεί ως «η Οδός των Ανώτερων Αληθειών»]

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ
ΚΑΙ Ο ΕΠΤΑΕΤΗΣ ΚΥΚΛΟΣ

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ

Το ν᾽ αναγνωρίζει και να λειτουργεί σε ευθυγράμμιση με ένα μονοπάτι της επίγνωσης που είναι φυσικό για όλους τους ανθρώπους είναι ο λόγος που η Διαδικασία της Παρουσίας έχει τόσο μεγάλη επίδραση, είναι πολύ συχνά προφανής και – λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά που πετυχαίνει – εγγίζει τα όρια του αβίαστου. Μέσα σ᾽αυτό το κείμενο, το καλούμε «το μονοπάτι της επίγνωσης».

Η εμπειρία μας εκδηλώνεται κυρίως μέσα από μία ασυνείδητη χρήση της προσοχής και της πρόθεσής κατά μήκος αυτού του μονοπατιού. Είναι, επομένως, δεύτερη φύση για όλους – αν και παραμένει κρυμμένο μέχρι να έρθει στην επίγνωσή μας.

Το να εξοικειωθούμε με την απλή δυναμική αυτού του μονοπατιού μάς βοηθάει στην ενσωμάτωση του γεγονότος ότι είναι απαραίτητο να προσεγγίσουμε και να προσαρμόσουμε το συναισθηματικό πυρήνα της εμπειρίας μας ώστε να επιφέρουμε αυθεντική μεταμόρφωση στο νοητικό και το φυσικό. Απ᾽ τη στιγμή που αναγνωρίσουμε τα ίχνη μας στο μονοπάτι της επίγνωσης και εξακριβώσουμε την ταυτότητα του επταετούς κύκλου στη δική μας εμπειρία ζωής, είμαστε καλύτερα εφοδιασμένοι για να ενσωματώσουμε τα αιτιώδη σημεία δυσάρεστων (uncomfortable) εμπειριών.

Το μονοπάτι της επίγνωσης είναι εύκολο ν' αναγνωριστεί: απλώς παρατηρήστε τη φυσική εξέλιξη ενός νεογέννητου. Παρόλο που οι συναισθηματικές, οι νοητικές και οι φυσικές μας ικανότητες είναι ήδη εμφανείς και αναπτύσσονται ταυτόχρονα παράλληλα μεταξύ τους από τη στιγμή της γέννησης, υπάρχει ένα συγκεκριμένο μονοπάτι που η ατομική μας επίγνωση χρησιμοποιεί για να μετακινηθεί συνειδητά μέσα απ᾽ αυτές. Πρώτα ένα μωρό κλαίει, γελάει και γουργουρίζει, που είναι συναισθηματικό. Μετά μαθαίνει να επικοινωνεί με μία ποικιλία τρόπων που τελικά περιλαμβάνουν την ομιλία, που είναι νοητικό. Μόνο τότε μαθαίνει να περπατάει, το οποίο είναι βέβαια φυσικό (physical). Το μονοπάτι της επίγνωσης, είναι επομένως, *από το συναισθηματικό, μέσα από το νοητικό, στο φυσικό.*

Όταν αφήνουμε τη μήτρα, είμαστε κατά κύριο λόγο συναισθηματικά όντα. Το μόνο που είμαστε σε θέση να κάνουμε είναι να επικοινωνούμε συναισθηματικά (emote). Δεν έχουμε μία λεκτική γλώσσα για να συλλάβουμε (conceptualize) την εμπειρία μας ή να επικοινωνήσουμε μαζί της. Ούτε έχουμε τις κινητικές ικανότητες για να συμμετέχουμε σε φυσικό επίπεδο στο οτιδήποτε ανεξάρτητα. Η εμπειρία μας για τον κόσμο, είναι μία εμπειρία *ενέργειας σε κίνηση* (of *energy in motion*), στην οποία συμμετέχουμε κυρίως μέσω της αισθαντικής αντίληψης (felt-perception). Παραμένουμε σ᾽αυτήν την κυρίως συναισθηματική κατάσταση – βουτηγμένοι στην αισθαντική αντίληψη (bathed in felt-perception) - μέχρι να αναγνωρίσουμε κάτι και να αρχίσουμε σκόπιμα να αλληλεπιδρούμε μαζί του.

Το επόμενο βήμα μας κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης, στη νοητική επικράτεια (mental realm), ξεδιπλώνεται καθώς ανακαλύπτουμε το πώς να χρησιμοποιούμε σκόπιμα τα

συναισθήματά για να πετύχουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Όταν αυτό συμβαίνει, τα συναισθήματά δεν είναι πλέον ένα αντιδραστικό αντανακλαστικό στις καταστάσεις μας. Τώρα γίνονται το μέσο για να αλληλεπιδρούμε συνειδητά με την εμπειρία μας. Τη στιγμή που χρησιμοποιούμε το κλάμα ή το γέλιο ως εργαλείο σκόπιμης επικοινωνίας, τότε δεν επικοινωνούμε πρωτίστως συναισθηματικά, αλλά συμμετέχουμε επίσης νοητικά. Αυτή η είσοδος στη νοητική ικανότητα αποκτάει συγκεκριμένη μορφή όταν διατυπώνουμε την πρώτη μας λέξη. Αυτή η πρώτη μας λέξη είναι μία πράξη του να ονομάσουμε κάτι – μία πράξη αναγνώρισης. Το να είμαστε σε θέση να επικαλούμαστε πλευρές της εμπειρίας μας και να τις αναγνωρίζουμε υποδηλώνει ότι η πόρτα είναι ανοικτή τώρα για μας για να κάνουμε το επόμενο βήμα κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης, το οποίο είναι στη φυσική επικράτεια (physical realm).

Όταν μπορούμε ν' αναγνωρίσουμε και να επικαλεστούμε πλευρές της εμπειρίες μας, είναι γιατί αυτές οι πλευρές της εμπειρίας μας δεν εμφανίζονται πλέον μόνο ως *ενέργεια σε κίνηση (energy in motion).* Τη στιγμή που ονομάζουμε οτιδήποτε, μπορούμε να το κάνουμε γιατί η εμφάνιση του ως ενέργεια σε κίνηση υποχωρεί και αρχίζει να φαίνεται ως συμπαγής ύλη (matter). Ονομάζουμε κάτι επειδή «γίνεται υλικό» για μας (because it «matters» to us σ.τ.μ matter= ως ουσιαστικό σημαίνει ύλη, υλικό, ουσία, ζήτημα, πράγμα, ως ρήμα = έχω σημασία, ενδιαφέρω σ.τ.μ η κανονική μετάφραση είναι: γιατί έχει σημασία για μας -αλλά ο συγγραφέας παίζει με τις λέξεις και δημιουργεί ένα λογοπαίγνιο, το οποίο χρησιμοποιεί και παρακάτω).

Η αναγνώρισή μας, και η επακόλουθη ικανότητα να ονομάσουμε, είναι η συνέπεια της παραδοχής ότι αυτό που κάποτε ήταν ρέουσα ενέργεια έχει τώρα μεταμορφωθεί σε αυτό που εμφανίζεται ως συμπαγής, πυκνή και αμετάβλητη ύλη (matter). Μέρος της εισόδου μας στην ανθρώπινη εμπειρία είναι το να είμαστε εξοπλισμένοι με την αντιληπτική ικανότητα «να κάνουμε τα πάντα ύλη» («make everything matter»). Τότε γινόμαστε εθισμένοι σ' αυτήν την ικανότητα σε σημείο που δεν έχουμε πλέον επίγνωση πώς ήταν η εμπειρία μας προτού τα πάντα να «γίνουν ύλη» για μας (before everything «mattered» to us). Αυτός ο εθισμός είναι που μας δίνει τη δυνατότητα αντιληπτικά να εισέλθουμε και να έχουμε στερεές φυσικές επαφές με καταστάσεις (have solid physical encounters with circumstances) που είναι στην πραγματικότητα καθαρή δόνηση. «Ακινητοποιούμε τον κόσμο» (we «stop the world») ώστε να μπορούμε να κινούμαστε μέσα σ' αυτόν.

Ως παιδιά, μόλις η αντίληψή μας ακινητοποιήσει τον κόσμο και αρχίσουμε να ονομάζουμε τα εξατομικευμένα κομμάτια, τότε μπουσουλάμε με περιέργεια προς αυτό που

ονομάσαμε και συμμετέχουμε σε μία προσωπική επαφή μαζί του. Αυτή η εξωτερική μετακίνηση της προσοχής και της πρόθεσης, που πυροδοτήθηκε από περιέργεια, μας οδηγεί έξω από μία κυρίως συναισθηματική και νοητική εμπειρία μέσα στο τρίτο βήμα κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης, τη φυσική επικράτεια. Η περιέργεια μάς είναι απαραίτητη για να προσπαθήσουμε να κάνουμε τα πρώτα μας μικρά βήματα (baby steps) μέσα σ΄έναν κόσμο «που έχει γίνει υλικός για μας» («a world that matters to us»).

Αυτό το μονοπάτι της επίγνωσης από το συναισθηματικό, διαμέσου του νοητικού και μέσα στο φυσικό, που όλοι κινούμαστε κατά μήκος του για να εισέλθουμε στην εμπειρία μας στον κόσμο, αναγνωρίζεται ξεκάθαρα στον τρόπο που ο κόσμος συμπεριφέρεται απέναντί μας, αν και αυτή η συμπεριφορά είναι κυρίως ασυνείδητη. Το να αναγνωρίσουμε πώς ο κόσμος επιβεβαιώνει το μονοπάτι της επίγνωσης αποκαλύπτει τον επταετή κύκλο.

Ο ΕΠΤΑΕΤΗΣ ΚΥΚΛΟΣ

Η αρχική συναισθηματική ανάπτυξη που ξεκινά τη στιγμή που αφήνουμε τη μήτρα βαθμιαία φθίνει και, για τους περισσότερους από μας, διακόπτεται τελείως καθώς πλησιάζουμε την ηλικία των επτά. Μέχρι τα επτά, η παιδική ηλικία επισήμως τελειώνει. Αυτός είναι ο λόγος που η τυπική εκπαίδευση μπαίνει σε εξέλιξη γύρω στην ηλικία των επτά, καθώς πληροφορούμαστε ότι ήρθε η ώρα για μας να «μεγαλώσουμε» (to «grow up»).

Το σημείο μετάβασης του έβδομου έτους σηματοδοτεί την αποχώρησή μας από την έντονη ανάπτυξη του συναισθηματικού σώματος κατά την παιδική ηλικία προς μία μεγαλύτερη εστίαση πάνω στην ανάπτυξη της νοητικής μας ικανότητας. Από τα επτά έως τα δεκατέσσερα χρόνια, ασκούμαστε στη νοητική κατανόηση και ανάπτυξη των βασικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων: ομιλία, ανάγνωση και γραφή. Διδασκόμαστε επίσης την αρμόζουσα συμπεριφορά για την κοινωνία μέσα στην οποία γεννηθήκαμε.

Γύρω στην ηλικία των δεκατεσσάρων, συναντάμε ένα άλλο σημείο μετάβασης. Η νοητική μας ανάπτυξη αρχίζει να εστιάζεται πάνω σε αυτό που οι άλλοι προσδοκούν ότι απαιτείται για μας ώστε να αναλάβουμε έναν εποικοδομητικό φυσικό ρόλο στην κοινωνία. Αυτή η προσαρμογή της εστίασής μας ταυτόχρονα σηματοδοτείται από μία αύξηση στη φυσική επίγνωση για το περιβάλλον μας και τις σχέσεις που έχουμε μέσα σ΄αυτό και μ΄αυτό. Αυτή η

επανεστίαση από την κατά κύριο λόγο νοητική στη φυσική (physical) έκφραση τονίζεται στο φυσικό μας σώμα από την εμπειρία της εφηβείας.

Η εφηβεία σηματοδοτεί την αναχώρησή μας από τον επταετή μας νοητικό κύκλο κοινωνικοποίησης και εγκλιματισμού, σημειώνοντας την είσοδό μας μέσα στον τρίτο μας επταετή κύκλο. Αυτός ο τρίτος επταετής κύκλος επιτείνει την ανάπτυξη της σχέσης μας με το φυσικό κόσμο. Τώρα είμαστε έφηβοι. Κατά τη διάρκεια αυτού του τρίτου επταετούς κύκλου, αποκτάμε μεγάλη επίγνωση του φυσικού μας σώματος και των φυσικών μας αλληλεπιδράσεων μέσα στον κόσμο. Ελκόμαστε και απωθούμαστε από άλλους ανθρώπους. Επιλέγουμε την ομάδα μας. Η έμφαση δίνεται στη νοητική σκιαγράφηση του πώς πρόκειται να εκπληρώσουμε τους ρόλους μας ως φυσικά υπεύθυνοι (physically responsible) και ικανοί άνθρωποι. Το κλείσιμο αυτού του τρίτου επταετούς κύκλου συχνά αναγνωρίζεται με τον εορτασμό των 21[ων] γενεθλίων μας. Τώρα είμαστε νεαροί ενήλικες.

Η Διαδικασία της Παρουσίας αποδεικνύει μέσα από την προσωπική εμπειρία ότι εν όψει της φυσικής ροής του μονοπατιού της επίγνωσης και των τριών αρχικών επταετών κύκλων, η αιτία της τωρινής μας φυσικής εμπειρίας δε βρίσκεται στις τωρινές μας φυσικές συνθήκες. Ούτε βρίσκεται στις τωρινές μας σκεπτομορφές (thought forms). Διδάσκοντάς μας πρώτα πώς να ενεργοποιούμε τη φυσική παρουσία, μετά τη νοητική καθαρότητα, η Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει βιωματικά ότι ο πρώτος συναισθηματικά - οδηγούμενος επταετής κύκλος της παιδικής ηλικίας είναι η αιτία όλων των τωρινών δυσάρεστων (uncomfortable) εμπειριών μας.

Συναισθηματικοί σπόροι που φυτεύτηκαν κατά κύριο λόγο ενεργειακά μέσω της αισθαντικής αντίληψης (felt-perception) κατά τη διάρκεια του πρώτου επταετούς κύκλου, φυτρώνουν ως συνεχή δυσφορία εκτός και αν ενσωματωθούν συνειδητά. Από αυτή τη συνεχόμενη δυσφορία, κατασκευάζουμε στη συνέχεια αντιδραστικές νοητικές καταστάσεις – σκεπτομορφές - που με τη σειρά τους εκδηλώνονται ως οι εκτός ισορροπίας συνθήκες που βιώνουμε σε φυσικό επίπεδο. Σ' αυτό το κείμενο, ονομάζουμε τους μηχανισμούς αυτής της αιτιώδους σποράς «συναισθηματική αποτύπωση».

Μια βαθιά ενόραση που προσφέρει η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ότι συναισθηματικά *από τη στιγμή που εξήλθαμε από τον πρώτο μας επταετή κύκλο, τίποτα καινούργιο δε συνέβη.* Παρόλο που μπορεί να φαίνεται ότι καθημερινά κινούμαστε μέσα από νέες φυσικές καταστάσεις

και νοητικές εμπειρίες, *σ' ένα συναισθηματικό επίπεδο τίποτα δεν αλλάζει εκτός και αν το ενσωματώσουμε συνειδητά.*

Συναισθηματικά, κάθε επτά χρόνια επαναλαμβάνουμε τον ίδιο κύκλο που αποτυπώθηκε στο συναισθηματικό μας σώμα κατά τη διάρκεια των πρώτων επτά χρόνων της εμπειρίας μας. Καθώς διδάσκουμε τους εαυτούς μας να αναγνωρίζουν το συναισθηματικό υπόγειο ρεύμα που εισχωρεί σ΄ όλες τις νοητικές και φυσικές μας εμπειρίες, συνειδητοποιούμε ότι μόνο *φαίνεται* ότι μεγαλώνουμε και ότι έχουμε μία ποικιλία διαφορετικών εμπειριών.

Από την ηλικία των δεκατεσσάρων χρόνων, η προσοχή και η πρόθεσή μας είναι κατά κανόνα *καθηλωμένες (transfixed)* στις φυσικές καταστάσεις της ζωής. Είμαστε σε μία νοητική *ύπνωση (trance), παγιωμένοι (fixed)* σ΄έναν υλικό κόσμο (to a world that matters σ.τ.μ προσέξτε ξανά το λογοπαίγνιο με το «matter», η κανονική μετάφραση είναι: σ΄έναν κόσμο που έχει σημασία για μας). Ως ενήλικοι, αντιλαμβανόμαστε μόνο τη συμπαγή επιφάνεια των πραγμάτων. Επειδή ο φυσικός κόσμος, με την εγγενή του κυκλική φύση, εμφανίζεται να αλλάζει συνεχώς και φαίνεται ν΄ ανανεώνεται σε κάθε στιγμή, εγκαθιδρύεται μια ψευδαίσθηση συνεχούς αλλαγής. Αλλά αυτή η εμφάνιση της συνεχούς αλλαγής είναι το τέχνασμα (trick) του φυσικού κόσμου. Αυτή είναι η μεγάλη ψευδαίσθηση. Στη Ανατολή, αυτή την ταχυδακτυλουργία του φυσικού κόσμου την ονομάζουν *μάγια (maya).*

Διδάσκοντάς μας πώς να βλέπουμε κάτω από τη φυσική επιφάνεια των πραγμάτων, η Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει την ταχυδακτυλουργία του φυσικού κόσμου. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση της συναισθηματικής μας αντίληψης (felt-perception σ.τ.μ. feel θα πει αισθάνομαι όχι μόνο συναισθηματικά αλλά και με τις αισθήσεις μου, γι΄αυτό αλλού το μεταφράζω ως αισθαντική και αλλού ως συναισθηματική αντίληψη, ανάλογα πώς ταιριάζει καλύτερα κατά την προσωπική μου άποψη στην πρόταση, αλλού μπορεί να το μεταφράζω ως η ικανότητά μας να νιώθουμε ή να αισθανόμαστε) για να κοιτάξουμε κάτω από τις φυσικές συνθήκες και τη νοητική ιστορία που λέμε στους εαυτούς μας γι΄αυτές, και εκεί να «δούμε» το συναισθηματικό περιεχόμενο της ζωής. Αυτό το «κοίταγμα» πραγματοποιείται επιτρέποντας στους εαυτούς μας *να νιώσουν πλευρές της εμπειρίας μας που έχουμε για πολύ καιρό καταστείλει.* Όταν ολοκληρώνουμε αυτό το κοίταγμα – αυτή την αισθαντική αντίληψη- συνειδητοποιούμε ότι όλοι με επιμέλεια, μολονότι ασυνείδητα, επαναλαμβάνουμε ένα μοτίβο που αποτυπώθηκε στο συναισθηματικό μας σώμα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

Η επανάληψη αυτού του συναισθηματικού μοτίβου ασυνείδητα δημιουργεί την εμπειρία του να «ζούμε στο χρόνο». Τότε συνειδητοποιούμε ότι δεν είναι δυνατόν να εισέλθουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, σα να «βγάζουμε το ρολόι του χεριού μας» - δηλαδή, κάνοντας καθαρά νοητικές και φυσικές προσαρμογές στις παρούσες συνθήκες μας. Εισερχόμαστε σ᾽αυτήν ενσωματώνοντας την ενεργειακή επίδραση που οι δυσάρεστες συναισθηματικές εμπειρίες της παιδικής μας ηλικίας είχαν στο συναισθηματικό μας σώμα.

Το να κινηθούμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας μάς δίνει τη δυνατότητα ν᾽ αναγνωρίσουμε την επαναλαμβανόμενη και στάσιμη κατάσταση που η προσωπική μας ενεργειακή δομή αποκαλύπτει, η οποία μας δείχνει ότι πράγματι ζούμε στο παρελθόν και συνεχώς γράφουμε ένα μέλλον που υπάκουα αναπαράγει το συναισθηματικό περιεχόμενο του παρελθόντος μας.

Το να κινηθούμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας αποκαλύπτει επίσης ότι βιώσαμε ένα συναισθηματικό θάνατο όταν πλησιάζαμε την ηλικία των επτά χρονών. Αυτό είναι το αιτιώδες σημείο θανάτου απ᾽ το οποίο καλούμαστε να επαναφυπνιστούμε. Τα επαναλαμβανόμενα συναισθηματικά μας πρότυπα είναι το όνειρο που, στην επιφάνεια των πραγμάτων, φαίνεται να είναι πραγματικότητα. Καθώς μαθαίνουμε να βλέπουμε κάτω από την επιφάνεια αυτής της ονειρικής κατάστασης ανακαλύπτουμε κάτι εντυπωσιακό: Οι ενήλικες που ζουν σ᾽ένα νοητικά οδηγούμενο, στο φυσικό επίπεδο καθηλωμένο (physically transfixed), χρόνο-βασιζόμενο πρότυπο-παράδειγμα είναι «νεκρά παιδιά».

Το να πεθάνουμε ως προς το παιδί εαυτό μας για να γίνουμε αποδεκτοί ως ενήλικες είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης (coping mechanism), όχι μία αναγκαιότητα. Μόνο προσποιούμαστε ότι είμαστε νεκροί. Εναπόκειται σε μας να περάσουμε μέσα από τα αυτό-κατασκευασμένα αντιληπτικά κάγκελα της φυλακής της ενηλικιότητας και ν᾽ απελευθερώσουμε το παιδί εαυτό μας από το σκοτεινό κελί της προσποίησης. Αποκτώντας την απαραίτητη εμπειρία για να διασώσουμε την αθωότητά μας (το εσωτερικό συναίσθημα)[(innocence (inner sense)], εξοπλίζουμε τους εαυτούς μας για να εισέλθουν σε ένα ολοκαίνουργιο πρότυπο παράδειγμα – αυτό στο οποίο το εσωτερικό συναίσθημα και η εξωτερική εμπειρία παραμένουν σε αρμονία πάνω στην ισορροπημένη ζυγαριά της σοφίας.

«Δεν ξέρω γιατί αυτό εξακολουθεί να συμβαίνει σε μένα», λέμε καθώς μία κατάσταση εμφανίζεται να επαναλαμβάνεται για άλλη μία φορά. Ή μπορεί να ρωτάμε, «Γιατί αυτό συνεχίζει να συμβαίνει ξανά και ξανά;». Κάνοντας ένα συνειδητό ταξίδι μέσα στη δυναμική των

συναισθηματικών μας ανομολόγητων τάσεων, συνειδητοποιούμε γιατί έχουμε ακούσει τους εαυτούς μας και τους άλλους να κάνουν τέτοιου είδους δηλώσεις ή να υποβάλουν τέτοιου είδους ερωτήματα. Δεν είναι οι φυσικές μας καταστάσεις (our physical circumstances) ή οι επαναλαμβανόμενες ιστορίες που λέμε στους εαυτούς μας σχετικά μ΄ αυτές τις καταστάσεις για τις οποίες ρωτάμε, αλλά *η συναισθηματική μας κατάσταση* (our *felt-state*) όταν πράγματα εξακολουθούν να συμβαίνουν στην εμπειρία της ζωής μας. Αυτή η συναισθηματική κατάσταση είναι μία αντίδραση στους συναισθηματικούς κύκλους της παιδικής μας ηλικίας, οι οποίοι εμφανίζονται ξανά στην παρούσα εμπειρία μας. Το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό περιεχόμενο της εμπειρίας μας συνεχώς επαναλαμβάνεται και προκαλεί εκδηλώσεις νοητικής και φυσικής δυσφορίας.

Απ΄τη στιγμή που συνειδητοποιούμε ότι με συνέπεια αλλά ασυνείδητα ξαναδημιουργούμε τη συναισθηματική αντήχηση της παιδικής ηλικίας, κάνουμε το πρώτο βήμα προς την αφύπνισή μας από αυτή την ονειρική κατάσταση. Συνειδητοποιούμε ότι αν είναι να εισάγουμε αυθεντική αλλαγή στην ποιότητα της εμπειρίας μας, είναι μάταιο να παρεμβαίνουμε στις φυσικές μας συνθήκες. Για λίγο μπορεί από συνήθεια να ασχοληθούμε άσκοπα σε φυσικό επίπεδο μ΄ αυτές τις εμπειρίες, ή μπορεί να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την ιστορία που λέμε στους εαυτούς μας, αλλά τελικά θα συνειδητοποιήσουμε ότι μία τέτοια δραστηριότητα, κίνηση και αναστάτωση είναι δράμα και δεν πετυχαίνει τίποτα.

Ένας από τους λόγους που η συναισθηματική εμπειρία των πρώτων μας επτά χρόνων παραμένει αναφομοίωτη (undigested) είναι ότι η ανθρώπινη εμπειρία μας δεν είναι αποκλειστικά μία συναισθηματική εμπειρία. Έχει επίσης νοητικά και φυσικά συστατικά στοιχεία. Για να ενσωματώσουμε πλήρως (fully integrate) οποιαδήποτε εμπειρία απαιτείται να την αγκαλιάσουμε συναισθηματικά, νοητικά και φυσικά. Κατά τη διάρκεια του πρώτου επταετούς κύκλου, έχουμε την ικανότητα να αλληλεπιδρούμε συναισθηματικά, αλλά οι νοητικές και φυσικές μας ικανότητες δεν έχουν αναπτυχθεί επαρκώς, ώστε να συμμετέχουμε σε μία ενοποιητική διαδικασία (integrative process). Αυτός είναι ο λόγος που ο κόσμος επεμβαίνει όταν είμαστε γύρω στην ηλικία των επτά χρόνων, δίνει έμφαση στην τυπική εκπαίδευση και κατ΄ αυτόν τον τρόπο σχεδόν παγώνει τη συναισθηματική μας ανάπτυξη. Αν δεν το έκανε αυτό, δε θα εστιαζόμασταν στην ανάπτυξη των νοητικών και αργότερα των φυσικών ικανοτήτων, όλες από τις οποίες είναι απαραίτητες ώστε στον κατάλληλο χρόνο να γίνουμε πλήρως ολοκληρωμένοι (become fully integrated).

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν ασχολείται με την κατασκευή «μιας άλλης εμπειρίας» για μας εκτός από αυτήν που ήδη διαδραματίζεται. Δε φιλοδοξούμε να «ευτυχήσουμε» (to «bliss») ή τη «φώτιση» («enlightenment»). Η πρόθεσή μας είναι ν΄ αγκαλιάσουμε ολοκληρωτικά *αυτό-εδώ-τώρα (this-here-now),* όχι το να κινηθούμε πέρα από αυτό ή να αναζητήσουμε κάτι άλλο. Διδασκόμαστε πώς να εμφανιστούμε σ΄*αυτήν* την εμπειρία, *εδώ* και *τώρα*. Αυτό το πραγματοποιούμε ακούγοντας την επικοινωνία των αισθημάτων (the felt-communications) του συναισθηματικού μας αποτυπώματος (of our emotional imprinting). Ανακαλύπτουμε πώς να χρησιμοποιούμε την προσοχή και την πρόθεση για να επιστρέψουμε την επίγνωσή μας στο σημείο που η συναισθηματική μας ανάπτυξη έληξε απότομα – εκεί όπου η Παρουσία επισκοτίστηκε από την προσποίηση.

Πετυχαίνοντάς το αυτό, συνειδητοποιούμε από προσωπική πείρα γιατί απαιτείται ένα εκ προθέσεως ταξίδι κάτω από τη φυσική ψευδαίσθηση (physical illusion) και τη νοητική σύγχυση για να ενεργοποιήσουμε ξανά και ν΄ αναζωογονήσουμε τις ενέργειες που είναι υπεύθυνες για αυθεντική μετακίνηση. Σ΄αυτό το ταξίδι, συνειδητά ταξιδεύουμε φαινομενικά προς τα πίσω κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης, απενεργοποιώντας τη φορτισμένη συναισθηματική επίδραση που έχει ο επταετής κύκλος στις τωρινές μας εμπειρίες. Το πέπλο του παρελθοντικού τραύματος σχίζεται, μαζί με του προβαλλόμενου μέλλοντος, επιτρέποντας στη χαρά και την ομορφιά που είναι εγγενείς στο παρόν να αποκαλυφθούν. Αυτή δεν είναι μικροδουλειά, αλλά όταν την αναλαμβάνουμε, συνειδητοποιούμε γιατί είναι μία από τις πιο σημαντικές αναζητήσεις που τίθενται μπροστά μας.

Το ότι ταξιδεύουμε «προς τα πίσω» («backwards») δεν είναι εύστοχη περιγραφή αυτής της διαδικασίας. Έχει νόημα μόνο γιατί ζούμε στη νοοτροπία του γραμμικού χρόνου και κατά συνέπεια αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας να κινούνται συνεχώς προς τα εμπρός. Μέχρι να ενσωματώσουμε το παρελθόν μας, περιστρεφόμαστε σε ενεργειακούς κύκλους όπως ένα κουταβάκι που προσπαθεί να πιάσει την ουρά του. Ένας πιο κατάλληλος τρόπος να περιγράψουμε το ταξίδι που ενεργοποιείται από τη Διαδικασία της Παρουσίας είναι ότι ξεκινάμε μία μετακίνηση «προς τα μέσα» («inward») προς τη δονητική επίγνωση.

Η εξωτερική φλούδα της εμπειρίας μας είναι φυσική (physical) και παραμένει φυσική όσο τα πάντα είναι «υλικά» για μας (as long as everything «matters» to us). Καθώς ανακαλύπτουμε πώς να κάνουμε βήματα προς τα μέσα, κινούμαστε μέσα από το νοητικό, μετά μέσα από το συναισθηματικό, το οποίο είναι ένα βήμα πριν το δονητικό. Εκτός κι αν συνειδητά

ενσωματώσουμε τη φορτισμένη συναισθηματική μας κατάσταση, δεν αναπτύσσουμε την ικανότητα να κρατήσουμε τη δονητική επίγνωση (to contain the vibrational awareness). Μπορεί να χρησιμοποιούμε φυσικές και νοητικές διαδικασίες για να μπαινοβγαίνουμε στη δονητική επίγνωση, αλλά χωρίς συναισθηματική ενσωμάτωση παραμένουμε ανίκανοι όσον αφορά το να έχουμε μία συνεχόμενη εμπειρία δονητικής επίγνωσης.

Το εσωτερικό μας ταξίδι κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης δεν είναι άγνωστο σε μας. Οποτεδήποτε θέλουμε να έρθουμε σ' επαφή με την πηγή μας, αυτόματα κάνουμε αυτό το ταξίδι. Για να το δούμε σε δράση, παρατηρείστε ένα παιδί να προσεύχεται. Πρώτα γονατίζει και ενώνει τα χέρια του (το φυσικό). Μετά μιλάει στην πηγή (το νοητικό). Στη συνέχεια τα λόγια της αθωότητας του αγγίζουν την καρδιά μας και διεγείρουν συναισθηματικές καταστάσεις (το συναισθηματικό). Το ταξίδι της επιστροφής στην επίγνωση της πηγής κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης είναι από το φυσικό, διαμέσου του νοητικού, διαμέσου του συναισθηματικού, και μέσα στο δονητικό.

Η Διαδικασία της Παρουσίας όχι μόνο μας κάνει συνειδητούς για το μονοπάτι που ακολουθήσαμε όταν αφήσαμε την παιδική μας συναισθηματική αθωότητα για τον κόσμο των ενηλίκων, μας διδάσκει πώς να επισκεφτούμε ξανά τον πρώτο επταετή κύκλο με την πρόθεση να ενσωματώσουμε τις εμπειρίες που αποτυπώθηκαν στο συναισθηματικό μας σώμα. Αν δεν επιστρέψουμε κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης και δε φέρουμε ειρήνη στο παιδί-εαυτό μας, παραμένουμε ανολοκλήρωτοι (unintegrated) ως ενήλικες. Αυθεντική μετακίνηση στην παρούσα εμπειρία μας δεν ενεργοποιείται, και ούτε η αρμονία αποκαθίσταται στις νοητικές και φυσικές μας καταστάσεις.

Ο επταετής κύκλος προσαρμόζεται διαρκώς σε ευθυγράμμιση με την παρούσα επιτάχυνση της εξέλιξής μας. Για παράδειγμα, σήμερα κάποια παιδιά βιώνουν κύκλους που μπορεί να έχουν μειωθεί σε εξαετείς και ακόμη και πενταετείς περιόδους, καθώς παρατηρούμε τη μετάβασή τους από την ανάπτυξη του συναισθηματικού στην ανάπτυξη του νοητικού σώματος σε πιο μικρές ηλικίες. Όμως, για το σκοπό της Διαδικασίας της Παρουσίας, αναφερόμαστε σ΄αυτή την επανάληψη των ενεργειακών κύκλων ως ο επταετής κύκλος.

Θέτοντας τους εαυτούς μας μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, σταδιακά ενσωματώνουμε τη συναισθηματικά φορτισμένη επίδραση που έχει ο πρώτος μας επταετής κύκλος στην ποιότητα της τωρινής μας εμπειρίας. Η επανάληψη αυτής της διαδικασίας παραπάνω από μία φορές αποσυναρμολογεί ολοκληρωτικά αυτόν τον ενεργειακό κύκλο γιατί μετακινεί το

εσωτερικό αντιληπτικό εμπόδιο που προκλήθηκε από το συναισθηματικό θάνατο που βιώσαμε κατά την είσοδό μας στην ενηλικίωση.

Όταν αυτός ο κύκλος είναι αποσυναρμολογημένος επαρκώς, στεκόμαστε στην άκρη μιας δυνατότητας. Η προγραμματισμένη επίγνωσή μας να έχουμε ένα παρελθόν και ένα προβαλλόμενο μέλλον σβήνει μέσα στην αιώνια στιγμή της Παρουσίας. Η ενεργειακή μας εμπειρία της πολικότητας τότε διαλύεται, και η επίγνωσή μας συγχωνεύεται μέσα στο ενοποιημένο δονητικό πεδίο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μη σας απασχολεί ότι ίσως δεν μπορείτε ακόμη να διακρίνετε την απόδειξη του επταετούς κύκλου στη δική σας εμπειρία. Δεν είναι απαραίτητο να καταλάβουμε αυτόν τον κύκλο για να τον ενσωματώσουμε. Μέσα από τη Διαδικασία της Παρουσίας, ενσωματώνουμε αυτά τα πρότυπα είτε τα κατανοούμε νοητικά, είτε όχι. Η αναγνώριση του επταετούς κύκλου μας πετυχαίνεται καλύτερα μέσα από ενόραση, όχι κατανόηση. Η σχετική ενόραση αποκτιέται απ΄τη στιγμή που αναπτύσσουμε την ικανότητα να την εμπεριέχουμε (contain it).

Το να εμπεριέχουμε μία ενόραση όπως αυτή απαιτεί να αποκολλήσουμε την προσοχή μας από τα αναδυόμενα γεγονότα της εμπειρίας μας και να αποκτήσουμε επίγνωση, μέσα από την ανάπτυξη της συναισθηματικής αντίληψης, της υπόγειας συναισθηματικής τάσης που διατρέχει όλη την εμπειρία μας. Αυτό απαιτεί συγκέντρωση επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς δίνει τη δυνατότητα να το πετύχουμε αυτό στο ρυθμό που είναι ο πιο ωφέλιμος για μας. Όταν είμαστε υπομονετικοί, όλα αποκαλύπτονται όπως απαιτείται.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ

Η συναισθηματική αποτύπωση είναι ο όρος που χρησιμοποιούμε στη Διαδικασία της Παρουσίας για να περιγράψουμε την ασυνείδητη διαδικασία μεταφοράς σε μας μη ενσωματωμένων συναισθηματικών καταστάσεων από τους γονείς μας ή αυτούς που μας φρόντιζαν. Μέχρι να γίνουμε επτά χρονών, συναισθηματικά τις παραλαμβάνουμε από το σημείο που τις άφησαν.

Η αναπόφευκτη συνέπεια της παιδικής ηλικίας είναι ότι όλοι λαμβάνουμε αυτή τη συναισθηματική σκυτάλη από τους γονείς μας ώστε να μπορούμε να έχουμε τη δική μας

συμμετοχή στον ανθρώπινο αγώνα (human race σ.τ.μ προσέξτε το λογοπαίγνιο race=αγώνας αλλά και φυλή). Η αποτύπωση είναι το ξετύλιγμα μιας ιερής συμφωνίας που έχουμε ο ένας με τον άλλον. Η αποτύπωση δεν είναι επομένως κάτι *που κάνουν σε μας* οι γονείς μας, ή κάτι *που κάνουμε στον άλλο* όταν παίζουμε το ρόλο του γονιού. Είναι μία εμπειρία στην οποία *εισερχόμαστε μαζί.*

Αυτή η αρχική επταετής περίοδος παράδοσης της συναισθηματικής σκυτάλης από το γονιό στο παιδί μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως μια σκόπιμη διαδικασία «μεταφόρτωσης πεπρωμένου» («destiny downloading»). Αυτό συμβαίνει γιατί το περιεχόμενο του πρώτου επταετούς συναισθηματικού κύκλου εγκαθιδρύει ένα ενεργειακό μοτίβο (pattern) που περιέχει τη δυναμική των συναισθηματικών, νοητικών και φυσικών συνθηκών μας.

Η δυναμική μας για τη ζωή μας μεταφορτώνεται *δονητικά* (is downloaded *vibrationally*) κατά την διάρκεια των επτά τελευταίων μηνών της ζωής στη μήτρα, *συναισθηματικά* κατά τα πρώτα επτά χρόνια μετά τη γέννηση, *νοητικά* ανάμεσα στην ηλικία των επτά μέχρι τα δεκατέσσερα και *φυσικά (physically)* μέχρι να γίνουμε είκοσι ενός έτους. Κάθε διάσταση αυτής της μεταφοράς συμβαίνει μέσα από την αποτύπωση, σαν την ώσμωση*. Αυτή η αποτύπωση, η οποία κατά κύριο λόγο παραδίδεται στο ενεργειακό μας σύστημα μέσω της αισθαντικής αντίληψης (via felt- perception), συμβαίνει μέσα από μια ολόκληρη γκάμα αλληλεπιδραστικών φυσικών, νοητικών και συναισθηματικών εμπειριών.

Τους πρώτους επτά μήνες αποτυπωνόμαστε βασικά από τις δονήσεις που αισθανόμαστε (felt-vibrations) στην εμπειρία μας μέσα στη μήτρα της μητέρας μας. Αυτό συμβαίνει καθώς αισθανόμαστε την καρδιά της που χτυπάει, τα πνευμόνια της που αναπνέουν, το αίμα της που κυκλοφορεί, την κίνηση του σώματός της, την αντήχηση της φωνής της και ούτω καθεξής. Στα πρώτα επτά χρόνια αποτυπωνόμαστε πρωταρχικά από την αλληλεπίδρασή μας με τους γονείς μας και τη στενή μας οικογένεια, αν και επίσης μέσα από αυτά που αισθανόμαστε στις συναντήσεις μας (our felt-encounters) με κάθε πλευρά του περιβάλλοντός μας. Κατά τη διάρκεια των χρόνων από τα επτά μέχρι τα δεκατέσσερα, μάς αποτυπώνουν νοητικά οι εκπαιδευτικοί, οι συναντήσεις στο σχολείο, και οι ομάδες των συνομηλίκων μας. Από τα δεκατέσσερα μέχρι τα είκοσι ένα μάς αποτυπώνουν οι πρώτοι εραστές μας και οι αλληλεπιδράσεις με το ευρύτερο φυσικό περιβάλλον. Μέχρι να γίνουμε είκοσι ενός, η ενεργειακή δυναμική του πεπρωμένου μας έχει αποτυπωθεί δονητικά, συναισθηματικά, νοητικά και φυσικά στην πολυδιάστατη εμπειρία μας.

Ενόσω «ζούμε στο χρόνο», αυτές οι εμπειρίες αποτύπωσης και οι ενεργειακές δυνατότητες (energetic potentials) αναδύονται στην επιφάνεια ως φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές εκδηλώσεις που φαίνεται να συμβαίνουν συμπτωματικά και τυχαία. Όμως, δεν υπάρχει τίποτα συμπτωματικό ή τυχαίο σχετικά μ΄ αυτές.

Ένα βαρόμετρο για την έκταση της εισόδου μας στην επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι ο βαθμός στον οποίο αντιλαμβανόμαστε πόσο σκόπιμα κάθε μία εμπειρία που έχουμε εκτυλίσσεται.

Αν η αποτύπωση συμβαίνει δονητικά μέσα στη μήτρα, μπορεί ν΄ αναρωτιόμαστε γιατί επικεντρωνόμαστε μόνο στην ενσωμάτωση του συναισθηματικού αποτυπώματος που λάβαμε από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των επτά χρόνων. Η απάντηση είναι ότι η ενσωμάτωση και του δονητικού και του συναισθηματικού αποτυπώματος απαιτεί αισθαντική αντίληψη (felt-perception). Αν δεν έχουμε τη δυνατότητα να αισθανθούμε τις δονήσεις, δεν μπορούμε να τις ενσωματώσουμε. Συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στην ενσωμάτωση του συναισθηματικού μας φορτίου – διευκολύνοντας τους εαυτούς μας ώστε να αισθανθούμε αυτή την ενεργειακή συνθήκη χωρίς όρους (feel this energetic condition without condition) – επαναφυπνιζόμαστε και αναπτύσσουμε αισθαντική αντίληψη (felt-perception).

Απ' τη στιγμή που η αισθαντική αντίληψη (felt-perception) αναπτύσσεται, προικιζόμαστε με την αντιληπτική ικανότητα να συμμετέχουμε συνειδητά στη δονητική μας εξέλιξη. Πράγματι, το ν΄ αποκτήσουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής μέσα από την ενσωμάτωση του συναισθηματικού μας αποτυπώματος, αυτόματα μάς παραδίδει στην αντιληπτική πλατφόρμα στην οποία αβίαστα επιβιβαζόμαστε στο τρένο που ταξιδεύει προς το δονητικό.

Μέχρι ν' αφυπνιστούμε στο σημείο όπου προσαρμόζουμε αυτόν τον επταετή κύκλο σε συναισθηματικό επίπεδο μέσα από τη χωρίς όρους συναισθηματική αντίληψη, είμαστε σκλαβωμένοι από αυτόν. Είναι η προθυμία μας ν' αφυπνιστούμε στην επίγνωση των μηχανισμών του αποτυπωμένου μας πεπρωμένου που μάς παρέχει τη δυνατότητα να κατευθύνουμε το δρόμο μας συνειδητά και υπεύθυνα.

Μόνο σ' αυτό το σημείο εγκαθιδρύουμε ξανά και εξερευνούμε αυτό που τώρα εννοιολογικά *νομίζουμε* ως ελεύθερη βούληση (what we now conceptually *think* of as free will). Το να συμμετέχουμε συνειδητά στο πεπρωμένο μας γίνεται εφικτό καθώς ενσωματώνουμε τη

δυσφορία στο συναισθηματικό μας σώμα, μειώνοντας το φορτισμένο συναίσθημα. Από τη στιγμή που δεν οδηγούμαστε πλέον από το φορτισμένο συναίσθημα σε αντισταθμιστικές εμπειρίες (compensatory experiences), η αλληλεπίδρασή μας με το συναισθηματικό σώμα αποκαθίσταται στην υψηλότερη δυναμική της.

Με άλλα λόγια, *γινόμαστε επικεφαλής (take charge)* της εμπειρίας μας, *αφαιρώντας το φορτίο απ' αυτή* (by *taking the charge out it),* το οποίο στη συνέχεια μας δίνει τη δυνατότητα να ζούμε με σκοπό. Το ν' αναλάβουμε την ευθύνη για την ποιότητα της εμπειρίας μας ενσωματώνοντας το φορτισμένο συναίσθημα είναι η πόρτα προς την αυθεντική προσωπική ελευθερία.

Αυτό το επίπεδο συναισθηματικής ενσωμάτωσης είναι εφικτό μόνο όταν μειώνουμε τον πόνο και τη δυσφορία μας σ' ένα σημείο όπου μπορούμε να βλέπουμε όλα τα συναισθήματα (emotions) ως ενέργεια σε κίνηση (energy in motion), αντί να θεωρούμε κάποια συναισθήματα ως απειλητικά και ότι πρέπει να τ᾽ αποφύγουμε, ενώ βρίσκουμε άλλα τόσο αποπλανητικά ώστε οδηγούμαστε ανεξέλεγκτα σε δράση εξαιτίας τους. Το να βιώσουμε αυθεντική συναισθηματική ενσωμάτωση σημαίνει ότι κινούμαστε πέρα από την προτίμηση του ενός συναισθήματος εις βάρος του άλλου. Η πλήρης συναισθηματική ενσωμάτωση επισπεύδει μια κατάσταση συναισθηματικής αποδοχής (felt- acceptance) μέσα στους εαυτούς μας, στην οποία δεν έχουμε πλέον ατζέντα όσον αφορά ποια συναισθήματα αναζητούμε να βιώσουμε.

Θυμηθείτε ότι προτού ξεκινήσουμε να ονοματίζουμε την ενέργεια - προτού η ενέργεια «υλοποιηθεί» για μας («mattered» to us) – βιωνόταν κυρίως ως ενέργεια σε κίνηση. Αυτό ήταν προτού επιχειρήσουμε να την καταλάβουμε, ενόσω ήμασταν σε μια κατάσταση *προ-αίσθησης (pre-sense* σ.τ.μ Presence). Το να επιστρέψουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής είναι μια προσαρμογή στην αντίληψή μας που αποκαθιστά την ουδέτερη σχέση μας με την ενέργεια. Μέσα από αυτή τη μετατόπιση (shift), όλη «η ενέργεια σε κίνηση» (energy in motion) γίνεται καύσιμο για αυθεντική μετακίνηση στην ποιότητα της εμπειρίας μας.

(σ.τ.μ Αυτό το κεφάλαιο και το επόμενο μεταφέρθηκαν στην Εισαγωγή από τη Συνεδρία Έξι)

* (Ο ορισμός της ώσμωσης σύμφωνα με το λεξικό είναι η διείσδυση διαλύτη μέσω ημι-διαπερατής μεμβράνης σε διάλυμα με μεγαλύτερη πυκνότητα. Πρόκειται για μια φυσική διαδικασία κατά την οποία ο διαλύτης κινείται

αυθόρμητα μέσω μεμβράνης που είναι διαπερατή για τα μόρια του, όχι όμως και για τα μόρια της διαλυμένης ουσίας και διαχωρίζει δύο διαλύματα διαφορετικών συγκεντρώσεων, ή χωρίζει ένα διαλύτη από ένα διάλυμα. Χωρίς την ύπαρξη της μεμβράνης θα συνέβαινε απλή ανάμιξη των δύο διαλυμάτων, ή του διαλύτη και του διαλύματος.)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

Το κύριο χαρακτηριστικό του φορτισμένου συναισθήματος είναι ότι το αντιλαμβανόμαστε ως ***δυσάρεστο (uncomfortable).*** Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εγκλωβισμένη, μπλοκαρισμένη, καταπιεσμένη και ελεγμένη ενέργεια.

Επειδή αυτό το φορτισμένο συναίσθημα είναι μαζί μας από την παιδική ηλικία είμαστε ως επί το πλείστον μουδιασμένοι σ΄αυτό. Όμως, η αντίστασή μας στην εγγενή παρόρμηση του συναισθήματος να κινηθεί προκαλεί τριβή, και αυτή η τριβή προκαλεί θερμότητα να διαρρεύσει σε διάφορες πλευρές της εμπειρίας μας. Τότε εκδηλώνουμε μία αντανάκλαση αυτής της φορτισμένης εσωτερικής θερμότητας, η οποία κάνει την εμπειρία της ζωής μας να γίνεται κόλαση.

Η ανθρώπινη εμπειρία μας είναι προς το παρόν έντονα εύφλεκτη (combustive). Διαμορφώνουμε τις συνθήκες μας θερμαίνοντας τες, βράζοντας τες και καίγοντάς τες. Πρακτικά ζεσταίνουμε όλη την τροφή μας. Πολλά από τα υγρά που πίνουμε, από τον καφέ ως το αλκοόλ, παράγουν θερμότητα στην εσωτερική μας εμπειρία. Πολλές από τις ουσίες που είμαστε εθισμένοι, όπως η ζάχαρη, δημιουργεί θερμότητα μέσα στο σώμα μας. Έχουμε ακόμη δημιουργήσει τα τσιγάρα ως μέσο για να καίμε και να θερμαίνουμε τον αέρα που εισπνέουμε. Τα μέσα μεταφοράς που έχουμε προς το παρόν δεν μπορούν να κινηθούν χωρίς καύση.

Η διαρκής θέρμανση της ανθρώπινης εμπειρίας μας είναι η εκδήλωση της συλλογικής, ασυνείδητης, εσωτερικής μας καύσης. Η έντονη αντίστασή μας στο να είμαστε αυθεντικοί, αναζωπυρώνει αυτές τις φλόγες. Επειδή νιώθουμε πιο άνετα με το να καλλιεργούμε την προσποίηση (pretence) αντί για την Παρουσία (Presence), νιώθουμε πιο άνετα στο να ζούμε «σ’ έναν κόσμο στη φωτιά» («a world on fire»). Επειδή δεν μπορούμε ν’ αντιληφθούμε την

εσωτερική μας θερμότητα, δεν μπορούμε ν' αντιληφθούμε το τι αφορά «το να ζούμε στις φωτιές της κόλασης» («living in the fires of hell»).

Περιγράφουμε αυτή τη συναισθηματική πλευρά (felt-aspect) αυτής της φορτισμένης συναισθηματικής κατάστασης με ποικίλα ονόματα, αλλά η τριάδα που τα περιλαμβάνει όλα είναι ο φόβος, ο θυμός και η θλίψη. Ο φόβος, ο θυμός και η θλίψη είναι νοητικοί ορισμοί της θερμότητας που προκαλείται από συναισθηματικά φορτισμένη αντίσταση. Κατανοώντας τη σχέση ανάμεσα στη θερμότητα και το φορτισμένο συναίσθημα, όπως και το ότι το συναισθηματικό μας σώμα συμβολικά συσχετίζεται με το στοιχείο του νερού, μάς δίνει μια νέα εκτίμηση για πολλές από τις εκφράσεις στη γλώσσα μας που δείχνουν συναισθηματική υπερφόρτωση:

«In the *heat* of the moment» (στην έξαψη της στιγμής - εν θερμώ)

Self-esteem (self is steam) [αυτό- εκτίμηση (ο εαυτός είναι στον ατμό)]

«*Hot* under the collar» (βράζω εσωτερικά - αγανακτισμένος, οργισμένος,)

«Going to *blow* my top» (πρόκειται να εκραγώ)

«Blowing off *steam*» (ξεθυμαίνω, steam=ατμός)

«Loosing my *cool*» (χάνω την ψυχραιμία μου)

«I' m in *hot* water now!» (έχω μπλεξίματα τώρα)

«Blowing my top» (εκρήγνυμαι - γίνομαι θηρίο)

Πέρα από τη φωτιά της κολάσεως (hellfire) που σχηματικά προκαλείται μέσα από τη συναισθηματικά φορτισμένη εμπειρία, αυτή η δυσχερής κατάσταση (predicament) εκδηλώνεται με δύο τρόπους:

1.ΤΟ ΔΡΑΜΑ: Η πρώτη συνέπεια του φορτισμένου συναισθήματος (of charged emotion) είναι το δράμα. ***Το δράμα είναι αντιδραστική προβολή (reactive projection)*** – είτε φυσική, νοητική, ή συναισθηματική- που χρησιμοποιούμε για να κερδίσουμε την προσοχή από τους άλλους που ***δεν έχουμε ακόμη την ικανότητα να δώσουμε στους εαυτούς μας.***

Όλοι έχουμε μια γκάμα δοκιμασμένων και τεσταρισμένων (θεατρικών) πράξεων (a range of tried and tested acts) που συλλάβαμε όταν η αυθεντική μας συμπεριφορά αποθαρρύνθηκε -

όταν εκπαιδευτήκαμε να αντιστεκόμαστε στο να είμαστε αυθόρμητοι. Αυτές οι (θεατρικές) πράξεις (acts) είναι οι «αντί-δράσεις» μας (our «re-act-ions») .

Ένα αυθόρμητα χαρούμενο και δημιουργικό παιδί είναι καθαρή ενέργεια σε κίνηση. Για να μας ενσωματώσουν (to incorporate us) στον ενήλικο κόσμο - στη «ζωή στο χρόνο», όπως το καλούμε στη Διαδικασία της Παρουσίας - οι γονείς και το περιβάλλον αρχίζουν να απομακρύνουν ως ανεπιθύμητη ένα μεγάλο μέρος της αυθόρμητης συμπεριφοράς μας. Ως μέρος του συναισθηματικού μας αποτυπώματος, είμαστε υποκείμενοι σε εμπειρίες στις οποίες η αυθεντική μας συμπεριφορά αποθαρρύνεται και αναπλάθεται σε υπολογιζόμενο καθωσπρεπισμό. Αυτό συμβαίνει ώστε να γίνουμε κοινωνικά αποδεκτοί στον κόσμο των ενηλίκων. Μ΄αυτόν τον τρόπο, η Παρουσία (Presence) του παιδιού αντικαθίσταται από την προσποίηση (pretence) του ενήλικου.

Αν και η αυθόρμητη συμπεριφορά όπως το να τρέχει γύρω γυμνό δημόσια θεωρείται χαριτωμένη για ένα δίχρονο, γίνεται ακατάλληλη για ένα οκτάχρονο και σε πολλές κοινωνίες ακόμη και παράνομη για ένα δεκαοκτάχρονο. Το αν ή όχι η αυθόρμητη συμπεριφορά απαιτεί άμβλυνση (tempering σ.τ.μ που σημαίνει μετριάζω, αμβλύνω αλλά και ιδιοσυγκρασία, θυμός) (προσέξτε το λογοπαίγνιο) δεν είναι το θέμα που συζητάμε, απ΄τη στιγμή που επικεντρωνόμαστε στις συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς.

Η αναδιαμόρφωση της αυθόρμητης συμπεριφοράς συνήθως επιτυγχάνεται με τη χρήση από τους γονείς μας λέξεων όπως «σταμάτα» και «όχι». Αυτό που δεν είναι εμφανές είναι ότι *η ενεργειακή δραστηριότητα που υπογραμμίζει την αυθόρμητη συμπεριφορά ποτέ δε σταματάει όταν διακόπτεται από επιβεβλημένη πειθαρχία. Απλά μεταμορφώνεται σε κάτι άλλο,* γίνεται ενεργειακή αντίσταση που εκδηλώνεται ως υπολογιστικό δράμα.

Το υπολογιστικό δράμα είναι επιτυχημένο στο να μας κάνει αποδεκτούς στον κόσμο των ενηλίκων, ενώ την ίδια στιγμή καθιστά την αυθεντικότητά μας μη αποδεκτή από μας. Αυτή η απόρριψη της εσωτερικής μας ύπαρξης προκαλεί ενεργειακή σύγκρουση, κι αυτή η σύγκρουση προβάλλεται και αντανακλάται εξωτερικά στις (θεατρικές) πράξεις (acts) που εφευρίσκουμε για να κερδίσουμε προσοχή και αποδοχή.

Αυτή η απόρριψη του εαυτού μας ακολουθείται *από το να αναζητούμε άλλους να μας αποδεχθούν για λογαριασμό μας. Τότε προσπαθούμε να «δανειστούμε» μία αίσθηση του εαυτού μας ως αποδεκτού από αυτά τα άτομα.* Αυτή είναι η έμπνευση για το περισσότερο από το δράμα μας. Η υπολανθάνουσα επιθυμία μας για προσοχή και αποδοχή είναι η λαχτάρα να μουδιάσουμε τη δυσφορία και τη θερμότητα που παράγονται από το φορτισμένο συναίσθημα. Το προβαλλόμενο δράμα προκαλείται από την εσφαλμένη πεποίθηση ότι κάποιος «εκεί έξω» μπορεί ν' ανακουφίσει και ν' απομακρύνει αυτή τη δυσφορία για λογαριασμό μας.

Καθώς συνειδητοποιούμε ότι συγκεκριμένες πλευρές της αυθεντικής μας συμπεριφοράς δεν είναι πλέον αποδεκτές, και δημιουργούμε μικρές θεατρικές πράξεις (acts) για να κερδίσουμε την αποδοχή, το μέτρο μας στο κατά πόσο αυτές οι θεατρικές πράξεις λειτουργούν βασίζεται στο πόση πολλή προσοχή τραβούν από τους γονείς μας και τη στενή μας οικογένεια. Συχνά οποιαδήποτε προσοχή, ακόμη κι όταν είναι δυσάρεστη (uncomfortable) και έχει ανεπιθύμητες συνέπειες, είναι καλύτερη από καθόλου προσοχή. Συνεπώς το ρεπερτόριο των συμπεριφορών μας οδηγεί και σε αρνητική *και* σε θετική προσοχή.

Αυτή η επιθυμία για προσοχή και αποδοχή μπορεί θετικά και δημιουργικά να διοχετευτεί, όπως σε πολλές πλευρές του θεάματος και των δημιουργικών τεχνών. Όμως, το να είμαστε αυθεντικοί μέσα σε μία τέχνη απαιτεί πρώτα να μάθουμε πώς να δίνουμε στους εαυτούς μας την χωρίς όρους προσοχή που αναζητούμε από τους άλλους.

2. ΑΥΤΟ - ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (SELF-MEDICATION) – ***καταστολή και έλεγχος*** (sedation and control): Η δεύτερη συνέπεια του φορτισμένου συναισθήματος είναι επίσης ένα είδος δραματικής συμπεριφοράς που προκύπτει από την αντίδραση στην εσωτερική δυσφορία. Όμως, αντί να απευθύνεται εξωτερικά προς τους άλλους για να κερδίσει προσοχή, απευθύνεται εσωτερικά προς τους εαυτούς μας σε μια προσπάθεια να μειώσουμε την εμπειρία της εσωτερικής μας δυσφορίας. Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, αυτή η συμπεριφορά ονομάζεται «αυτό- φαρμακευτική» (self-medication). Εκδηλώνεται ως *καταστολή* και *έλεγχος.*

Οποτεδήποτε προκύπτουν συνθήκες που προκαλούν το φορτισμένο μας συναίσθημα να διαρρέει στην επίγνωση μας, ώστε ν΄ αρχίζουμε να νιώθουμε δυσάρεστα μέσα μας, προσπαθούμε είτε να καταστείλουμε είτε να ελέγξουμε την εμπειρία. Ας εξετάσουμε αυτούς τους δύο τύπους αντιδραστικότητας:

1. **Η καταστολή** (sedation) είναι μια δυσλειτουργία της θηλυκής πλευράς και μια προσπάθεια να μουδιάσουμε την επίγνωσή μας για το συναισθηματικό μας φορτίο. Για παράδειγμα, η τακτική ανάγκη και χρήση του αλκοόλ επιδιώκει να καταστείλει τη δυσφορία. Πνίγουμε την αυθεντική μας συναισθηματική κατάσταση. Ο όρος που χρησιμοποιείται ευρέως είναι ότι «πνίγουμε τα βάσανά μας» («drowning our sorrows»).

2. **Ο έλεγχος** (control) είναι μια δυσλειτουργία της αρσενικής πλευράς και μια προσπάθεια να υπερισχύσουμε της δυσφορίας μας - να την κατανικήσουμε. Η τακτική ανάγκη και χρήση των τσιγάρων επιδιώκει να ελέγξει το συναισθηματικό μας φορτίο. Οποτεδήποτε δεν ξέρουμε τι συμβαίνει κι αρχίζουμε να νιώθουμε εκτός ελέγχου, ανάβουμε ένα τσιγάρο, γιατί, με το κάπνισμα, ξέρουμε τουλάχιστον τι συμβαίνει: Κάνουμε ένα τσιγάρο. Το να μπορούμε να έχουμε, να ανάψουμε και να καπνίσουμε ένα τσιγάρο μάς επιτρέπει να ζούμε στην ψευδαίσθηση ότι έχουμε τον έλεγχο του συναισθηματικού μας φορτίου.

Το τακτικό κάπνισμα της μαριχουάνας είναι ένα δημοφιλές εργαλείο αυτό- φαρμακευτικής συμπεριφοράς γιατί ταυτόχρονα πετυχαίνει και καταστολή και έλεγχο.

Οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την καταστολή και τον έλεγχο κυμαίνονται από κραυγαλέες έως ανεπαίσθητες. Μέχρι να μειώσουμε σημαντικά το φορτισμένο μας συναίσθημα, έχουμε αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές στο ένα επίπεδο ή στο άλλο. Η αναζήτηση μας για την «ευτυχία», να «την έχουμε καλά» (to «have it good»), να «τη βγάζουμε εύκολα» (to «have it easy») είναι όλες συμπεριφορές που σχετίζονται με τον έλεγχο και την καταστολή.

Με το να μην καλλιεργούμε συνήθεις ή εθιστικές συμπεριφορές, ανακαλύπτουμε άμεσα τη συναισθηματική-ταυτότητα (felt-identity) του φορτισμένου συναισθήματος που βρίσκεται κάτω από τις συνήθειες και τους εθισμούς μας. Η συναισθηματική-κατάσταση (felt-state) που ξεσπά από την αποχή αποκαλύπτει τη φύση και την ένταση του φορτισμένου συναισθήματος που κινεί την αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά μας.

Οι εθισμοί, που είναι μια μορφή αυτό-φαρμακευτικής συμπεριφοράς εμφυτεύονται ενεργειακά στο πεδίο μας μέσα από δονητική, συναισθηματική, νοητική και φυσική

αποτύπωση. Το να ενσωματώσουμε το φορτισμένο μας συναίσθημα είναι η μόνη αυθεντική, αιτιώδης αγωγή για τον εθισμό γιατί οποιαδήποτε αυτό-φαρμακευτική συνήθεια είναι ένα αποτέλεσμα μιας εσωτερικής συναισθηματικής δυσάρεστης κατάστασης (emotional predicament).

Το να σταματήσουμε τις αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές χωρίς ν' ενσωματώσουμε το σχετικό συναισθηματικό φορτίο είναι αναποτελεσματικό και δεν καταφέρνει τίποτα. Όταν εστιαζόμαστε στην εκδήλωση του συναισθηματικού φορτίου αντί για το συναισθηματικό σημείο αιτιότητας του (instead of on its point of causality), αναπόφευκτα αντικαθιστούμε τη μία αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά με μία άλλη. Αυτό λέγεται «μεταβίβαση» («transference»).

Η έκταση στην οποία ενσωματώνουμε το φορτισμένο συναίσθημα είναι αυτό που διαχωρίζει εκείνους που είναι αυθεντικά «επικεφαλής» («in charge») της ποιότητας της εμπειρίας τους από εκείνους που «κουβαλάνε ένα φορτίο» («carrying a charge») που εκδηλώνεται στην εμπειρία τους.

Όταν κάποιος εισέρχεται στο πεδίο της επίγνωσής μας, μπορεί να μην είναι αμέσως εμφανές αν είναι *επικεφαλής (in charge)* της ποιότητας της εμπειρίας του ή αν *κουβαλάει ένα φορτίο (carrying a charge).* Όμως, το να παρατηρήσουμε τη συμπεριφορά του για μια χρονική περίοδο τα αποκαλύπτει όλα: Ο καθένας που κουβαλάει ένα ουσιώδες φορτισμένο συναίσθημα αργά ή γρήγορα επιδεικνύει φυσικό, νοητικό, και συναισθηματικό δράμα. Επίσης καλλιεργεί συνήθειες και εθισμούς - αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές εγκαθιδρυμένες ως μέσο καταστολής και ελέγχου. Η αποδοχή της κοινωνίας για το αλκοόλ και το τσιγάρο μάς δίνει τη δυνατότητα να έχουμε αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές ανοικτά χωρίς να νιώθουμε αμήχανα για την ανικανότητά μας να ενσωματώσουμε το δυσάρεστο συναισθηματικό φορτίο.

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Στο πλαίσιο της Διαδικασίας της Παρουσίας οι εξαρτήσεις και οι ασθένειες (χρόνιες παθήσεις και νοσήματα) είναι το ίδιο. Είναι και οι δύο εξωτερικές εκδηλώσεις του μη ενσωματωμένου φορτίου μέσα στο συναισθηματικό σώμα.

Παρόλο που δε συζητάμε για τις αλλεργίες ειδικά, θεωρούνται υπό το ίδιο πρίσμα όπως οι εξαρτήσεις και οι αρρώστιες. Μία αλλεργία είναι το πολικό αντίθετο της εξάρτησης. Όταν είμαστε εξαρτημένοι, έλκουμε μία συγκεκριμένη εμπειρία προς εμάς. Όταν είμαστε αλλεργικοί, απωθούμε μια συγκεκριμένη εμπειρία. Η αιτία και για τα δύο είναι ένα μη ενσωματωμένο φορτίο.

Στη Διαδικασία της Παρουσίας, ο εθισμός ορίζεται όχι μόνο ως κάτι που κάνουμε ανεξέλεγκτα και τακτικά, αλλά επίσης *ως μια φαινομενικά απρογραμμάτιστη δραστηριότητα προς την οποία μαγνητιζόμαστε όταν αντιμετωπίζουμε συγκεκριμένες συναισθηματικές προκλήσεις.*

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι αποτελεσματική στο να μας διδάξει πώς να ενσωματώσουμε την αιτιότητα των εξαρτήσεων και των ασθενειών, ανεξάρτητα από το πόσο καιρό τις έχουμε καλλιεργήσει και το πόσο έντονα τους έχουμε επιτρέψει να χρωματίζουν την εμπειρία μας. Η Διαδικασία της Παρουσίας δε μας διδάσκει το πώς να πετύχουμε την ενσωμάτωση με το να υπόσχεται «μία θεραπεία», γιατί η θεραπεία είναι *«ένας προορισμός»*. Μας διδάσκει πώς να εισέλθουμε σ' ένα εξελισσόμενο εσωτερικό ταξίδι προς την πλήρη συναισθηματική ενσωμάτωση, η οποία βαθμιαία μας οδηγεί πέρα από την εκδήλωση αυτών των εξωτερικών εμπειριών.

Κανένας από μας δεν εξαιρείται από μία εμπειρία του να «ζούμε με ισορροπία» («living in balance»), ανεξάρτητα από το πόσο οξεία είναι η αρρώστια μας (our ailment)! Είναι θέμα προσωπικής θέλησης, δέσμευσης και *συνέπειας*. Όταν έχουμε την πρόθεση να ενεργοποιήσουμε την Παρουσία, και όταν αυτή η πρόθεση παραμένει στην πρώτη γραμμή της επίγνωσής μας, η ενσωμάτωση του φορτισμένου συναισθήματος είναι αναπόφευκτη.

Η Διαδικασία της Παρουσίας αποδεικνύει ότι η εξάρτηση, είτε είναι σε παράνομα ναρκωτικά, στο αλκοόλ, στο φαγητό, στο σεξ, στον τζόγο, ή σε νόμιμα συνταγοδοτούμενα φάρμακα είναι αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά (self-medicating behavior) που εκδηλώνουμε για να καταστείλουμε και να ελέγξουμε το φορτίο μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα. Χωρίς την αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά, ένας εθισμένος αναπόφευκτα εκδηλώνει μια ασθένεια. Όταν μια ασθένεια καταστέλλεται με επιτυχία με συνεχόμενη συνταγοδοτούμενη φαρμακευτική αγωγή, η ίδια κατάσταση εκδηλώνεται ως εξάρτηση. Και οι δύο καταστάσεις είναι εκδηλώσεις ενός μη ενσωματωμένου συναισθηματικού φορτίου. Το αν ένα μη ενσωματωμένο

συναισθηματικό φορτίο εκδηλώνεται ως εξάρτηση, ασθένεια, ή αλλεργία –ή ως ένας συνδυασμός των τριών- εξαρτάται από τις ατομικές μας περιστάσεις.

Όταν το φορτισμένο συναίσθημα ενσωματωθεί επαρκώς, δεν υπάρχει πλέον η βάση για τον εθισμό και την ασθένεια. Βασιζόμενη σ΄αυτήν την απλή συνειδητοποίηση, αυτή η διαδικασία παίρνει μία θέση που μπορεί να θεωρηθεί ως ασυνήθιστη και αμφιλεγόμενη για την αποκατάσταση της αρμονίας σ΄ εκείνους από εμάς που έχουμε καταφύγει σε εξαρτημένη συμπεριφορά και σε συνταγοδοτημένη φαρμακευτική αγωγή ως μέσο για να καταστείλουμε και να ελέγξουμε το φορτίο μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα.

Δε μας ζητείται να διακόψουμε την αυτό-φαρμακευτική μας συμπεριφορά για να ξεκινήσουμε τη Διαδικασία της Παρουσίας. Όπως μας συστήθηκε να μην επενδύσουμε σε επιπρόσθετη εξωτερική δραστηριότητα, η οποία είναι απλώς δράμα, κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας, έτσι και το να εξαναγκάσουμε τους εαυτούς μας να σταματήσουμε την εξαρτημένη συμπεριφορά και να διακόψουμε τη συνταγοδοτούμενη φαρμακευτική αγωγή προτού ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι για πρώτη φορά επίσης δεν απαιτείται.

Η εξαρτημένη συμπεριφορά είναι *ένα αποτέλεσμα*, και μέχρι αυτή τη στιγμή στην εμπειρία μας μπορεί επίσης ν΄ αποτελεί απαραίτητη πράξη αυτό-φαρμακευτικής συμπεριφοράς. Όταν επιχειρούμε να διακόψουμε την αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά προτού τη μείωση του φορτισμένου συναισθηματικού περιεχομένου, ρισκάρουμε να σημειώσουμε βαθμιαία πτώση σε καταστάσεις ασυνείδητης συμπεριφοράς (unconscious behavior), όπου γίνεται αδύνατο να παρακολουθήσουμε τα καθήκοντα της διαδικασίας μας. Τότε κατακλυζόμαστε και αποθαρρυνόμαστε, με συνέπεια αναπόφευκτα να επιστρέφουμε στην εξαρτημένη μας συμπεριφορά με πιο μεγάλη ένταση από αυτήν που είχαμε προτού εισέλθουμε σ΄αυτή διαδικασία.

Συστήνεται βέβαια, όταν είναι δυνατόν, να μην προβαίνουμε στην αυτό-φαρμακευτική συμπεριφορά ενώ παρακολουθούμε την καθημερινή μας πρακτική αναπνοής και την απαιτούμενη ανάγνωση για κάθε εβδομάδα.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εκείνοι από μας που υποφέρουμε από ασθένειες ζητείται να μην αλλάξουμε τη συνταγοδοτημένη φαρμακευτική αγωγή ή οποιαδήποτε άλλη χορηγούμενη θεραπευτική μέθοδο όταν ξεκινάμε αυτή τη διαδικασία. Πρέπει να συνεχίσουμε σύμφωνα με τις

οδηγίες του γιατρού μας. Όμως, μας συστήνεται να παρακολουθούμε στενά τα αποτελέσματα που έχει η χορηγούμενη φαρμακευτική αγωγή στην εμπειρία μας καθώς κινούμαστε μέσα στη διαδικασία. Αν η ανταπόκρισή μας στα φάρμακα αλλάζει, συστήνεται αμέσως να συμβουλευτούμε το γιατρό μας, ζητώντας εξέταση και επιθεώρηση της κατάστασή μας. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι καθώς το φορτισμένο συναίσθημα που συνδέεται με την ασθένειά μας ξεκινά την ενσωμάτωση, το ίδιο κάνει και η σχέση μας με τη φαρμακευτική αγωγή. Μπορούμε τότε να ζητήσουμε επανεκτίμηση και επακόλουθη μείωση της χορηγούμενης δοσολογίας.

Ο λόγος που δε μας ζητείται να σταματήσουμε τα φάρμακα προτού ξεκινήσουμε το αρχικό μας ταξίδι μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας είναι ότι δεν μπορούμε ν' αλλάξουμε τίποτα ασχολούμενοι με ένα αποτέλεσμα. Οι εθισμοί και οι ασθένειες είναι αποτελέσματα, και επομένως η εξαρτημένη μας συμπεριφορά και η σχέση μας με τα συνταγοδοτούμενα φάρμακα είναι επίσης ένα αποτέλεσμα. Αντί να βάζουμε ενέργεια στο να εξαναγκάσουμε τους εαυτούς μας να κόψουν το οτιδήποτε, είναι πιο χρήσιμο να επικεντρωθούμε στην ενσωμάτωση της αιτίας της κατάστασής μας.

Αφού ειπώθηκε αυτό, επίσης δεν είναι πρακτικό να προσπαθήσουμε να ωφεληθούμε από τη Διαδικασία της Παρουσίας εάν είμαστε ναρκωμένοι σε σημείο που να μην έχουμε τη δυνατότητα να παρακολουθήσουμε το υλικό για ανάγνωση, τις συνειδητές ανταποκρίσεις, και την πρακτική της αναπνοής μας. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, συστήνεται πρώτα να εισαχθούμε σε θεραπεία αποκατάστασης για να αποτοξινωθούμε και να επανακτήσουμε το επίπεδο διαύγειας που είναι απαραίτητο για να παρακολουθούμε τις παραπάνω προϋποθέσεις της διαδικασίας. Όταν είμαστε σοβαρά εθισμένοι, η θεραπεία αποκατάστασης μάς φέρνει σε μία κατάσταση «ανάρρωσης» («recovery»), στην οποία το επίπεδο της αντιληπτικής μας κατανόησης σταθεροποιείται.

Όμως, ας είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας: Η επισφαλής κατάσταση που αναφέρεται ως «είμαστε σε ανάρρωση» («being in recovery»), είναι μία κατάσταση σιωπηλής απόγνωσης. Ονομάζεται ***«ανάρρωση» («re-covery»** = σ.τ.μ συγ-κάλυψη)* επειδή είναι μία κατάσταση συνεχιζόμενων ***κάνω*** (of continual ***doings***) που έχουν σχεδιαστεί να κρατούν την αιτιότητα της δυσχερούς μας θέσης ***καλυμμένη (covered)*** από την επίγνωσή μας. Παρόλα αυτά, το να είμαστε σε ανάρρωση – το να είμαστε σε λειτουργία «συγκάλυψης» (being in recovery – being in a «covering up» mode), μας δίνει τη δυνατότητα να συμπεριφερόμαστε με έναν πιο διαυγή και επομένως πειθαρχημένο τρόπο. Κατά συνέπεια από τη στιγμή που έχουμε ολοκληρώσει τη

θεραπεία αποκατάστασης, συστήνεται να εισέλθουμε στη Διαδικασία της Παρουσίας απευθείας και να κάνουμε τα απαραίτητα βήματα για να ενσωματώσουμε την αιτία της εμπειρίας μας.

Ολοκληρώνοντας τη Διαδικασία της Παρουσίας βιωματικά κατά το μέγιστο της ικανότητάς μας, ξεκινάμε την ενσωμάτωση του συναισθηματικού μας φορτίου. Εφοδιάζουμε επίσης τους εαυτούς μας με τα αντιληπτικά εργαλεία που μας δίνουν τη δυνατότητα να ζούμε μ΄ έναν τρόπο που συνεχώς ενσωματώνει το φορτισμένο μας συναίσθημα. Αυτό το ταξίδι, από τη στιγμή που ξεκινάει, βαθμιαία αποκαθιστά την αρμονία στην ποιότητα της εμπειρίας μας. Πόσος χρόνος απαιτείται για να αποκαταστήσουμε την αρμονία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ικανότητά μας για συναισθηματική ανάπτυξη, το τωρινό μας επίπεδο αισθαντικής αντίληψης, πόσο καιρό είμαστε εθισμένοι ή ασθενείς, ποια είναι η φύση του μαθήματος που είναι να μάθουμε από μία εμπειρία, πόσο καιρό επιλέγουμε να παραμένουμε σε μία νοοτροπία θύτη ή θύματος, και από το ποια είναι η ικανότητά μας για την εργασία της ενσωμάτωσης.

Όσο περισσότερο ενσωματώνουμε τη φορτισμένη συναισθηματική μας κατάσταση, τόσο λιγότερο σοβαρές γίνονται οι ασθένειες μας και τόσο λιγότερο χρειαζόμαστε φάρμακα. Σε κάποιο σημείο, αν κάνουμε κατάχρηση στο αλκοόλ, το αλκοόλ μας μετατρέπεται σε ρετσινόλαδο, ο καπνός μας (αν αυτός είναι ο εθισμός μας) σε αμμωνία, και το όπιο μας (αν αυτός είναι ο εθισμός μας) σε οξύ. Τα αυτό- χορηγούμενα φάρμακα (self-medication) έχουν ένα ευχάριστο και ηρεμιστικό αποτέλεσμα μόνο όταν χρειάζονται (when required). Όταν δεν χρειάζονται (required) πλέον, η ευχαρίστησή τους ξινίζει και η άνεση που παρέχουν μετατρέπεται σε δυσφορία.

Με άλλα λόγια, όσο πιο παρόντες γινόμαστε στη φυσική, νοητική και συναισθηματική μας εμπειρία, τόσο περισσότερο αισθανόμαστε τι κάνουν πραγματικά τα φάρμακα και τα ναρκωτικά. Δεν υπάρχει τίποτα ευχάριστο σ΄ ό,τι αφορά την κατάποση τοξικών ουσιών, των οποίων οι παρενέργειες χρειάζονται (require) την κατάποση περισσότερων τοξικών ουσιών. Μόνο εξαιτίας της συνεχόμενης δυσφορίας μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα είναι που μια τέτοια συμπεριφορά φαίνεται να έχει οφέλη.

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε ότι χρησιμοποιώντας τη λέξη «χρειάζονται» («required»= χρειάζεται, απαιτείται), δε νομιμοποιούμε (legitimizing) μία τέτοια συμπεριφορά. Αναγνωρίζουμε ότι την έχουμε γιατί υποφέρουμε και δεν έχουμε φθάσει ακόμη στη λύση. Ενσωματώνοντας τα φορτισμένα συναισθήματα που υποκινούν την έλλειψη ισορροπίας μας, αποσυναρμολογούμε τα θεμέλια που τη στηρίζουν.

Αν είμαστε χρήστες φαρμάκων που αυτό-χορηγούμε στους εαυτούς μας ή που μας έχουν χορηγηθεί με ιατρική συνταγή για πολύ καιρό, συστήνεται να εισέλθουμε σ΄αυτή τη Διαδικασία με την πρόθεση να ενσωματώσουμε την αιτιότητα της δυσάρεστης εμπειρίας μας (of our uncomfortable experience) χωρίς να μας απασχολούν *τα αποτελέσματα* της. Ως εθισμένοι, μπορεί να νιώθουμε ντροπή και ενοχή. Αυτό είναι φυσικό αλλά περιττό. Έχουμε αυτές τις αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές γιατί τα συστήματα υγείας της κοινωνίας, δεν είναι φυσικά (physically) παρόντα αρκετά, ούτε νοητικά διαυγή αρκετά, ή συναισθηματικά ώριμα αρκετά για να μας δείξουν πώς να ενσωματώσουμε το αποτύπωμά μας. Όμως, αυτός δεν είναι λόγος να κατηγορούμε την κοινωνία για την κατάστασή μας. Ο εθισμός είναι μία εμπειρία που *εμείς* έχουμε. Όλες οι εμπειρίες υπόκεινται σε αλλαγή. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τις εμπειρίες μας, αγκαλιάζουμε την ικανότητα να τις αλλάξουμε.

Συστήνεται επίσης, κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, να δοθεί στους μακροχρόνιους εθισμούς μία συμπονετική ποσότητα χρόνου για να ολοκληρωθεί η ενσωμάτωσή τους. Τα προγράμματα απεξάρτησης γενικώς μας πείθουν ότι είμαστε *για πάντα εξαρτημένοι.* Ισχυρίζονται ότι εκτός και αν παρακολουθούμε τις συναντήσεις της ομάδας τακτικά, και για πάντα, θα ξανακυλήσουμε στη χρήση ξανά. Επειδή οι ομάδες υποστήριξης των εθισμένων είναι ανίκανες όσον αφορά την ενσωμάτωση της αιτιότητας, η πεποίθηση ότι είμαστε καταδικασμένοι να ζούμε στην απελπισία γίνεται αυτό- εκπληρούμενη προφητεία. Αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια, και όταν αγκαλιάζουμε μία τέτοια αντίληψη ως αληθινή, ασυνείδητα μεταφέρουμε την εξάρτησή μας από την κατάχρηση ουσιών στην εξάρτηση από τις συναντήσεις της ομάδας. Γινόμαστε εθισμένοι στην ομάδα μας στήριξης εθισμένων. Η εξάρτησή μας από την ομάδα μας στήριξης εθισμένων γίνεται η αρρώστια μας.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μας καλεί να αμφισβητήσουμε αυτό το αυτοκαταστροφικό σύστημα πεποίθησης και την αναπόφευκτη αυτό-επιβαλλόμενη φυλάκιση στη νοοτροπία του θύματος που υποστηρίζεται και συντηρείται από τις ατέλειωτες συναντήσεις της ομάδας. Επίσης, ζητά από εκείνους από μας που παρακολουθούν αυτές τις συναντήσεις να παρατηρήσουν πώς οι εθισμένοι που υποτίθεται ότι απέχουν και αναρρώνουν (recovering) μεταφέρουν την εξαρτημένη συμπεριφορά τους σε άλλες πλευρές της εμπειρίας τους. Για παράδειγμα, οι *σε ανάρρωση (recovering)* αλκοολικοί καπνίζουν περισσότερο, οι *σε ανάρρωση* καπνιστές τρώνε περισσότερο και οι *σε ανάρρωση* χρήστες ηρωίνης στρέφονται στα παυσίπονα.

Όλες αυτές οι μεταβιβάσεις (transferences) είναι *συγκάλυψη (covering up)* της αιτιότητας αντί να λειτουργούν ως μέσο *ανακάλυψης (discovering)* της αιτιότητας (causality).

Η «ανάρρωση» («recovery») – ένας τρόπος ζωής σχεδιασμένος συνεχώς να συγκαλύπτει (cover up) το φορτισμένο συναίσθημα - οδηγεί στο να ζούμε σε σιωπηλή απόγνωση. Η «ανακάλυψη» (discovery) -το ν' αγκαλιάζουμε συνειδητά το περιεχόμενο του φορτισμένου μας συναισθήματος μέσα από την ικανότητά μας να το νιώσουμε (through felt-perception), χρησιμοποιώντας το ως πρώτη ύλη για συναισθηματική ανάπτυξη - οδηγεί στην επίγνωση της παρούσας στιγμής και στην Παρουσία. Όπως συμβαίνει με τις αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές, η ανάγκη να παρακολουθούμε τις ατέλειωτες συναντήσεις της ομάδας στήριξης, μειώνεται αναλογικά σε συνάρτηση με την ενσωμάτωση του φορτισμένου συναισθήματος μέχρι τελικά να σταματήσει. Ο εθισμός δεν είναι ισόβια κάθειρξη. Είναι μια εμπειρία, και οι εμπειρίες αλλάζουν.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς ζητά να εξετάσουμε το ενδεχόμενο ότι στεκόμαστε στο χείλος μιας εξέλιξης στην ανθρώπινη υγειονομική περίθαλψη. Αντί να τρέχουμε σε κάποιον άλλον για διορατικότητα (insight) για τη δική μας κατάσταση, προσβλέποντας σ΄αυτό το άτομο να εισάγει τις αλλαγές που απαιτούνται για την ενσωμάτωση, καλούμαστε να εξετάσουμε ότι όλες αυτές οι ικανότητες βρίσκονται παρούσες μέσα στον καθένα μας.

Μέχρι τώρα, το πρότυπο -παράδειγμα της συνειδητότητας των Δώδεκα Βημάτων (σ.τ.μ. εννοεί το πρόγραμμα των Ανώνυμων Αλκοολικών) ήταν αναγκαίο, αλλιώς δε θα ήταν μαζί μας. Έδωσε τη δυνατότητα σε πολλούς να μείνουν με το κεφάλι έξω απ΄το νερό αντί να πνιγούν. Όμως, στην Παρουσία και την επίγνωση της παρούσας στιγμής, έχουμε κάτι στέρεο πάνω στο οποίο να σταθούμε. Το να εγκαθιδρύσουμε μία βιωματική σχέση με την Παρουσία είναι το στερεό έδαφος που μας δίνει τη δυνατότητα να βηματίσουμε και πάλι πάνω στην ξηρά. Η δυνατότητα που καλούμαστε να εξετάσουμε είναι «ένα 13^{o} Βήμα» - ένα βήμα που *δεν επιτυγχάνεται με το να κινηθούμε έξω στον κόσμο,* αλλά *επιστρέφοντας μέσα στους εαυτούς μας.*

Αυτό με κανέναν τρόπο δεν αναιρεί τις εμπειρίες που μας έφεραν σ΄αυτό το σημείο. Τις αναγνωρίζουμε ως απαραίτητο κομμάτι της εξέλιξής μας. Αλλά όπως με οποιοδήποτε ταξίδι, μέχρι να σηκώσουμε το πόδι μας από το σκαλοπάτι που βρισκόμαστε τώρα, δεν μπορούμε να το τοποθετήσουμε στο επόμενο σκαλοπάτι - αυτό που μας προσκαλεί να εξελιχθούμε από την ανάρρωση (recovery) στην ανακάλυψη (discovery) και από την υποταγμένη αποδοχή της

δυσχερούς θέσης μας (of our predicament) στη δυνατότητα της ενσωμάτωσης της αιτιότητας της σοβαρά εθισμένης ή άρρωστης κατάστασής μας (of our addictive or afflictive plight).

Η Διαδικασία της Παρουσίας καλεί επίσης εκείνους από μας με χρόνιες, αθεράπευτες, ή υποτιθέμενα θανατηφόρες ασθένειες να αμφισβητήσουν το τρέχον σύστημα πεποίθησης των αλλοπαθητικών* και των ψυχιατρικών κοινοτήτων. Το να φανταζόμαστε ότι αυτό από το οποίο υποφέρουμε είναι αθεράπευτο απλά επειδή έτσι μας λένε οι γιατροί δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα σύστημα πεποίθησης. Στη γλώσσα της αυθεντικότητας, η λέξη «αθεράπευτο» σημαίνει, «Δε γνωρίζω τι να κάνω για σένα». Ωστόσο, οι γιατροί την χρησιμοποιούν για να πουν: «Πρόκειται να πεθάνεις, και δεν υπάρχει τίποτα που εγώ, εσύ ή κανένας άλλος να μπορεί να κάνει κάτι γι' αυτό». Αμφισβητήστε όλα τα συστήματα πεποίθησης, γιατί μόνο ξύνουν την επιφάνεια της ζωής.

Το επάγγελμα της αλλοπαθητικής ιατρικής είναι εξαιρετικό στο να συγκρατεί, να ελέγχει και να ναρκώνει τα συμπτώματα του σωματικού τραύματος. Για παράδειγμα, αν είμαστε σ΄ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα και τραυματιστούμε σωματικά, ή αν τα συμπτώματα της κατάστασης της αρρώστιας μας, ή του εθισμού μας κλιμακωθούν σ΄ένα σημείο όπου το να ζούμε γίνεται αφόρητο, το να πάμε σ' έναν ιατρικό ειδικό είναι απαραίτητο. Γνωρίζουν πώς να επιδιορθώνουν τα οστά και να ράβουν πληγές. Γνωρίζουν πώς να ναρκώνουν και να ελέγχουν τα φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά συμπτώματα για να σταθεροποιήσουν την κατάστασή μας.

Όμως, αν σκοπεύουμε να ενσωματώσουμε το αιτιώδες φορτισμένο συναίσθημα που ασυνείδητα μάς οδηγεί να εκδηλώνουμε εμπειρίες που σωματικά, νοητικά και συναισθηματικά μάς εξουθενώνουν, ένας ιατρικός πρακτικός δεν είναι το άτομο που προσεγγίζουμε. Αυτό συμβαίνει γιατί η εκπαίδευσή τους τούς έχει διδάξει να αναζητούν σωματικές εξηγήσεις για όλες τις καταστάσεις ασθένειας. Η επιδεξιότητά τους είναι στο να θεραπεύουν αποτελέσματα, όχι στην αιτιότητα. Μία μεγάλη μερίδα της συμβατικής ιατρικής κοινότητας δεν κατανοεί την αιτιότητα των εθισμών και των ασθενειών. Δίνουν έμφαση στην προσπάθεια να συγκρατήσουν τους εθισμούς και τις ασθένειες με φαρμακευτική αγωγή και θεραπεία.

Η Διαδικασία της Παρουσίας κάνει ένα σίγουρο βήμα προς μία νέα κατεύθυνση. Αποδεικνύει σε όλους που είναι πρόθυμοι να βουτήξουν μέσα στη δική τους συναισθηματική άβυσσο ότι, κάνοντας ειλικρινά το ταξίδι της συναισθηματικής ενσωμάτωσης, ανακαλύπτουμε την αιτιότητα των εθισμών και των ασθενειών. Σε αντίθεση με τα ναρκωτικά, τα φάρμακα και τις μη αναγκαίες εγχειρήσεις, που *είναι* η εύκολη προσέγγιση, αυτή η προσέγγιση δεν είναι

ούτε εύκολη, ούτε γρήγορη. Η συναισθηματική ενσωμάτωση είναι προκλητική για τον συναισθηματικά υπανάπτυκτο, νοητικά συγχυσμένο και φυσικά αποσπασμένο (physically distracted) κόσμο μας. Όμως, όσο προκλητική κι αν είναι, είναι προτιμότερη από την εξάρτηση από τις συναντήσεις με ομάδες στήριξης. Είναι επίσης προτιμότερη από το να ζούμε με την ταλαιπωρία μίας σωματικής ασθένειας, η οποία ταλαιπωρία επιδεινώνεται από τις παρενέργειες των φαρμάκων. Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς εξοπλίζει για να κινηθούμε πέρα απ' αυτές τις δυσάρεστες καταστάσεις.

Σε τελική ανάλυση, ανεξάρτητα από το τι μορφή μπορεί να παίρνει, ένας εθισμός είναι μία ασθένεια και μία ασθένεια είναι ένας εθισμός. Η κοινωνία ακόμη αποφαίνεται ότι ο εθισμός προκαλείται από φτώχεια, τεμπελιά, έλλειψη μόρφωσης, αδυναμία χαρακτήρα, και τους εμπόρους ναρκωτικών. Αυτές οι δήθεν (so-called) «αιτίες» του εθισμού είναι αποτελέσματα, και επομένως δεν μπορούν να είναι η αιτία. Η αιτία του εθισμού είναι η μη ενσωματωμένη συναισθηματική μας κατάσταση. Το να το συνειδητοποιήσουμε αυτό (realizing this) είναι απελευθερωτικό.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασής μας, μπορεί να χρειαστεί να κινηθούμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας αρκετές φορές για να ενσωματώσουμε το αιτιώδες φορτίο μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα. Μπορεί να πάρει μία ζωή εργασίας ενσωμάτωσης (integrative work). Το πόσο χρόνο χρειάζεται δεν είναι κάτι που πρέπει να μας γίνει έμμονη ιδέα.

Το να ταξιδέψουμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας για πρώτη φορά μάς διδάσκει την τέχνη της ανταπόκρισης στο φορτισμένο μας συναίσθημα. Γινόμαστε η δική μας αυτάρκης ομάδα στήριξης. Η πρώτη μας φορά μέσα στη διαδικασία μάς βοηθάει επίσης στο να ξεκινήσουμε την ενσωμάτωση της συνολικής μας φορτισμένης συναισθηματικής κατάστασης. Συστήνεται επομένως εισερχόμενοι σ΄αυτή τη διαδικασία για δεύτερη φορά, να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη της θέλησής μας και την κοινή λογική αποκόβοντας τους εαυτούς μας από τη ρουτίνα και την τελετουργία της εξαρτημένης μας συμπεριφοράς. Πρόκειται σταδιακά αλλά εσκεμμένα να βάλουμε τη δόση μας στην άκρη (put our fix aside).

Καθώς κινούμαστε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας τη δεύτερη φορά, έχουμε επίσης την εμπειρία που συσσωρεύσαμε από το ότι έχουμε περάσει μέσα απ' αυτήν ήδη μία φορά. Μπορεί να παραπατήσουμε και να πέσουμε κατά μήκος του δρόμου, κι αυτό είναι αναμενόμενο. Η ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε συνειδητά στη δυσφορία μας δεν αποκτιέται στη στιγμή μέσα από μία νοητική απόφαση, αλλά αναπτύσσεται σταδιακά μέσα από σταθερή καταβολή

προσπάθειας. Δεν είναι το παραπάτημα ή το πέσιμό μας που έχει σημασία, αλλά η συνέπειά μας στο να σηκώσουμε τους εαυτούς μας και να συνεχίσουμε. Μετά το πέρασμα μέσα από τη διαδικασία για δεύτερη φορά, συστήνεται να κάνουμε ένα διάλειμμα για μία περίοδο τριών εβδομάδων, και στη συνέχεια να ξανά- εισέλθουμε στη διαδικασία.

Σε κάθε συνάντηση μ' αυτή τη διαδικασία, ενδυναμώνουμε τους εαυτούς μας να ταξιδέψουν πιο βαθιά προς τα μέσα. Η πρώτη φορά είναι συχνά κατά κύριο λόγο μία εμπειρία αυξημένης φυσικής επίγνωσης (physical awareness). Τη δεύτερη φορά, βιώνουμε μεγαλύτερη νοητική καθαρότητα. Την τρίτη φορά, διευρύνουμε την ικανότητά μας για συναισθηματική ενσωμάτωση.

Κάνοντας αυτό το ταξίδι βιωματικά, συνειδητοποιούμε ότι τα γεγονότα από το παρελθόν μας – κάθε λεπτομέρεια αυτών των γεγονότων- μάς εξυπηρέτησαν στο να μας φέρουν μέσα στην ολότητα της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Συνειδητοποιούμε ότι η ενοχή, η ντροπή και η μεταμέλειά μας για τα χρόνια που ξοδέψαμε στις αυτό-φαρμακευτικές μας συμπεριφορές βασίζονται πάνω σε μία παρερμηνεία. Η εξαρτημένη συμπεριφορά και η βαριά ασθένεια δεν είναι αντανάκλαση του *ποιοι είμαστε*, αλλά ***εμπειρίες που έχουμε.*** Απ' τη στιγμή που λαμβάνουμε την ενόραση που μας προσφέρεται μέσα από αυτές τις εμπειρίες, αποκτούμε επίσης την ικανότητα να τις ξεπεράσουμε και να προχωρήσουμε μπροστά σε νέες εμπειρίες.

Καθώς προσεγγίζουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμή, νιώθουμε αυξημένη ευγνωμοσύνη για κάθε πλευρά του ταξιδιού, ειδικά για τα δύσκολα κομμάτια. Ολόκληρο το παρελθόν μας αποκαλύπτεται ως μέσο προόδου που μας οδήγησε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

*(Η αλλοπαθητική είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται από Αμερικανούς ομοιο-παθητικούς, νατουροπαθητικούς, χειροπράκτες και άλλους συνηγόρους εναλλακτικών ιατρικών πρακτικών, για να αναφέρονται στην συμβατική ιατρική. Η λέξη επινοήθηκε από τον ομοιοπαθητικό Samuel Hahnemann σαν ένας χαρακτηρισμός όσων *δεν* είναι ομοιοπαθητικοί.)

ΑΝΤΑΛΛΑΣΣΟΝΤΑΣ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Συχνά δε λέμε αυτό που εννοούμε ή δεν εννοούμε αυτό που λέμε. Για παράδειγμα, όταν πολλοί από μας μιλάμε για αφθονία, εννοούμε χρήματα. Όταν μιλάμε για υγεία, εννοούμε την εμφάνιση. Όταν μιλάμε για χαρά (joy), εννοούμε ευτυχία (happiness).

Η διαφορά ανάμεσα στο να βιώνουμε χαρά, αφθονία και υγεία – σε αντίθεση με το να έχουμε χρήματα, μια καλή εμφάνιση και ευτυχία - είναι τεράστια. Τα πρώτα συμπεριλαμβάνουν (are inclusive), τα τελευταία αποκλείουν (are exclusive).

Αφθονία είναι το να είμαστε ευγνώμονες για όλες τις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές εμπειρίες που ρέουν προς εμάς και που απομακρύνονται από εμάς. Η αφθονία πηγάζει μέσα από τη συνειδητοποίηση ότι *πάντα λαμβάνουμε αυτό που χρειαζόμαστε (what we require) για την ενσωμάτωση και την εξέλιξη της εμπειρίας μας.*

Η υγεία απορρέει όταν παρακολουθούμε κάθε πλευρά της φυσικής, νοητικής και συναισθηματικής μας εμπειρίας ανταποκρινόμενοι συνειδητά στην αιτία της. Η υγεία πηγάζει από την υπευθυνότητα.

Η χαρά είναι η κατάσταση που απορρέει όταν επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να βιώσουν *τα πάντα* όπως εκτυλίσσονται, χωρίς κρίση. Πηγάζει όταν *είμαστε - χωρίς όρους (being – without condition)*

Σε αντίθεση, τα χρήματα αντιπροσωπεύουν μόνο ένα μικρό κομμάτι της συνολικής ροής της ενέργειάς μας. Η εμφάνιση, όταν είναι το μόνο που έχει σημασία (when it's all that matters), είναι μόνο επιφανειακή. Η ευτυχία (happiness) απαιτεί «αυτό ή εκείνο να συμβεί» (happens) ή να μη συμβεί (doesn˙t happen).

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν ασχολείται με το αν αποκτήσουμε χρήματα, τελειοποιήσουμε την εμφάνιση μας ή να κατακτήσουμε την ευτυχία. Μάλλον, είναι ένα μέσο για να προετοιμάσουμε τον κήπο της εμπειρίας για να φυτέψει, να φροντίσει και να φέρει τους καρπούς *της επίγνωσής της παρούσας στιγμής* - μιας επίγνωσης του τι είναι η αφθονία, η υγεία και η χαρά πραγματικά.

Εξαιτίας των συνεχόμενων επιθυμιών μας, το πιο πιθανό είναι ότι εισερχόμαστε σ' αυτό το ταξίδι με συγκεκριμένες και επομένως αποκλειστικές προθέσεις (exclusive intentions). Αυτό είναι φυσικό. Όμως, αυτή τη διαδικασία δεν την αφορά το να ικανοποιήσει τις συγκεκριμένες επιθυμίες μας, αλλά το να διευρύνει την επίγνωσή μας ώστε συνειδητά να λάβουμε *αυτό που χρειαζόμαστε (we require) με σκοπό να ξεκινήσουμε τη συναισθηματική ενσωμάτωση.* Αφορά βιωματικά να φθάσουμε στη συνειδητοποίηση ότι *αν κάτι μας συμβαίνει, απαιτείται (it's required).* Αφορά το να αγκαλιάσουμε το γεγονός *ότι η εκτυλισσόμενη εμπειρία μας, ακριβώς έτσι όπως είναι, είναι πάντα έγκυρη (is always valid).*

Μπορεί να μη φαίνεται να επιθυμούμε αυτό που εκτυλίσσεται τώρα στην εμπειρία μας, αλλά το γεγονός ότι εκτυλίσσεται αποκαλύπτει ότι είναι πράγματι απαιτούμενο (a requirement). Μέσα στο πλαίσιο αυτού του κειμένου, αναγνωρίζουμε αυτά που απαιτούνται (requirements) από το γεγονός ότι *συμβαίνουν ανεξάρτητα από το τι νομίζουμε ότι επιθυμούμε.* Από τη στιγμή που το συνειδητοποιούμε αυτό, η επιλογή μας είναι είτε να ανταποκριθούμε ή να αντιδράσουμε.

Καθώς κινούμαστε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, είναι φυσικό ότι αναμένουμε αποτελέσματα (results). Μεγαλώνουμε σ' έναν κόσμο όπου κάθε πλευρά της εμπειρίας μας επιδεικνύεται χωρίς ντροπή ως μέσο προς ένα σκοπό και όπου οι συνέπειες σχεδόν όλων των δραστηριοτήτων μας υπόκεινται σε κάποιο είδος μέτρησης. Είναι επομένως απίθανο να γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε χωρίς όρους (unconditionally). Για το λόγο αυτό, είναι φυσικό ότι παρακολουθούμε την πρόοδό μας και μετράμε την επιτυχία μας μέσα σ' αυτή τη διαδικασία παρατηρώντας την εκπλήρωση των επιθυμιών μας μέσα στις καταστάσεις μας, παρόλο που μας ζητήθηκε να μην το κάνουμε.

Μας ζητήθηκε να μην ασχολούμαστε με *αποτελέσματα (results)* γιατί αρχικά απλώς δε γνωρίζουμε που να κοιτάξουμε ή τι να εξετάσουμε, για να δούμε τις αληθινές συνέπειες από την είσοδό μας στην Διαδικασία της Παρουσίας. Για το λόγο αυτό, αναπόφευκτα εξετάζουμε τις λάθος πλευρές της εμπειρίας μας για σημάδια προόδου.

Σ' αυτή τη διαδικασία, δεν υπάρχει τυποποιημένος τρόπος μέτρησης με τον οποίο να υπολογίσουμε την επιτυχία, άλλος από τις απρόσμενες και φαινομενικά μη επιδιωκόμενες μετατοπίσεις (shifts) στην εμπειρία μας. Αυτό που χρειαζόμαστε (what we require) σχεδόν πάντα έρχεται σε μας ως κάτι απρόσμενο και μη επιδιωκόμενο (unintended). Εσφαλμένες

προσδοκίες σχετικά με την ικανοποίηση των επιθυμιών μας αποθαρρύνουν την προσπάθειά μας και ενσταλάζουν αμφιβολία.

Το να ψάχνουμε γι' αποτελέσματα – και το μέτρο που χρησιμοποιούμε για να ορίσουμε την επιτυχία μας - παρακινούνται από τη σχολαστικότητα (niggling) του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας φορτίου. Ανεξάρτητα από το πόσο αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας ως διαφορετικούς από τους άλλους, για όσο υποφέρουμε από μη ενσωματωμένη συναισθηματική δυσφορία, όλοι πραγματικά αναζητούμε το ίδιο πράγμα. Θέλουμε να γεμίσουμε τη μεγάλη μαύρη τρύπα μέσα στην καρδιά μας. Είναι φυσικό επομένως ότι αρχικά υπολογίζουμε την πρόοδό μας από το αν αισθανόμαστε καλύτερα. Αλλά θυμηθείτε, αυτή η εργασία της καρδιάς δεν αφορά το να αισθανθούμε καλύτερα. Αφορά το να γίνουμε καλύτεροι στο να αισθανόμαστε, το οποίο συνεπάγεται το να νιώσουμε συναισθήματα που έχουμε από πολύ καιρό καταστείλει.

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά το να ικανοποιήσει επιθυμίες που πηγάζουν μέσα από το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό μας φορτίο. Αυτές δεν μπορούν ποτέ να ικανοποιηθούν. Το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό φορτίο που προσπαθούμε να γαληνέψουμε δε λύνεται ποτέ. Όταν τρέφεται, συνεχίζει να ζει για όσο η τροφοδοσία συνεχίζεται.

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν αφορά το να ικανοποιήσει την επιθυμία με το να την τρέφει, αλλά με το να *φέρει τη λύση σ᾽αυτήν τη φαινομενικά ατέλειωτη εσωτερική πείνα μέσα από την ενσωμάτωση της αιτίας της.*

Αφού ειπώθηκε αυτό, μία επίγνωση του ότι «κάτι συμβαίνει» ως συνέπεια της εισόδου μας σ᾽ αυτή τη διαδικασία είναι απαραίτητη. Ακολουθώντας τις απλές οδηγίες που δίνονται κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, λαμβάνουμε συνεχή επιβεβαίωση ότι κάτι πράγματι συμβαίνει.

Αυτή η επιβεβαίωση εμφανίζεται γιατί αυτή η διαδικασία είναι αιτιώδης και επομένως επιδρά στην εμπειρία μας. Όμως, η αρχική συνέπεια της εισόδου μας σ' αυτό το ταξίδι δεν είναι ότι αισθανόμαστε καλύτερα και ότι τα πράγματα είναι πιο εύκολα. Ανεξάρτητα από το πόσο φυσικά προετοιμασμένοι πιστεύουμε ότι είμαστε, ανεξάρτητα από το πόσο νοητικά εύστροφοι νομίζουμε ότι είμαστε, ανεξάρτητα από το πόσο συναισθηματικά ώριμους και δονητικά συνειδητούς θεωρούμε τους εαυτούς μας ότι είναι, όταν η επίγνωση της συναισθηματικής μας αιτιότητας (our emotional causality) ξεπροβάλει, *τη νιώθουμε.*

Αυτό το συναίσθημα είναι αυτό που αποφεύγουμε (run from) μέσα από κάθε συμπεριφορά εθισμού, ελέγχου και καταστολής. Σπάνια υπάρχει κάτι ευχάριστο σχετικά με την αντιμετώπιση αυτού που αποφεύγαμε. Το να νιώσουμε αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις μπορεί να μην είναι αυτό που θέλουμε, είναι όμως αυτό που χρειαζόμαστε (we require).

Από τότε που αφήσαμε την παιδική ηλικία, ο βαθμός στον οποίο σταθήκαμε ικανοί να υποτάξουμε τις συναισθηματικά προκαλούμενες επιθυμίες μας μάς έχει εξυπηρετήσει ως το βαρόμετρο μας για την επιτυχία. Όταν δεν υποτάσσουμε αυτή την ακούραστη εσωτερική πείνα, συμπεραίνουμε ότι δεν πετύχαμε τίποτα.

Στο παρελθόν, μπορεί να προσπαθήσαμε να ησυχάσουμε αυτή την εσωτερική πείνα, προσαρμόζοντας τις φυσικές μας συνθήκες μέσα από νηστεία και την άσκηση προγραμματισμένων διαδικασιών (exercise routines), ή μέσα από χορηγούμενα με ιατρική συνταγή φάρμακα, ή μέσα από εξαρτημένες αυτό-φαρμακευτικές συμπεριφορές. Μπορεί να προσπαθήσαμε να σωπάσουμε τη λαχτάρα μας μέσα από το φαγητό, το σεξ, τη δουλειά και φιλανθρωπική δραστηριότητα. Μπορεί επίσης να προσπαθήσαμε να επιδράσουμε στη συγχυσμένη νοητική μας κατάσταση με τεχνικές ελέγχου του νου, ύπνωση και θετική σκέψη. Μπορεί να διαβάσαμε διάφορα αυτό-βοηθητικά βιβλία, ή να παρακολουθήσαμε σεμινάρια για την υγεία, να πήγαμε σε εργαστήρια, και να συμμετείχαμε σε ώρες και ακόμη και σε χρόνια λεκτικών ή άλλων μορφών θεραπείας. Όμως, κανένα από «τα αποτελέσματα» («results») που επέφεραν αυτές οι εξωτερικές προσεγγίσεις δεν είναι μόνιμο. Η επίδρασή τους στην εμπειρία μας είναι παρόμοια με το καμουφλάζ, καθώς φαίνονται να μας βοηθάνε με το να συγκαλύπτουν προσωρινά την επίγνωσή μας για την αιτία. Όπως το κολύμπι σε όρθια στάση, μας κουράζουν και δε μας οδηγούν πουθενά. *Είναι ανίκανες να πετύχουν οτιδήποτε μόνιμο.*

Μέσα από επιμελή προσπάθεια, μπορεί να παραμείνουμε για μεγάλες περιόδους σε κατάσταση ανάρρωσης (recovery). Όμως, όταν παραπατάμε, συνειδητοποιούμε την αστάθεια αυτού του συναισθηματικού καθεστώτος (status quo). Ένας «σε ανάρρωση εθισμένος», ακόμα και μετά από εξήντα χρόνια, είναι ακόμη σε κίνδυνο να προδώσει τη νηφαλιότητά του. Αυτό συμβαίνει γιατί η πράξη της ανάρρωσης ασκεί *την τεχνητή ειρήνη της σιωπηλής απόγνωσης (quiet desperation).*

Η ανάρρωση (recovery) δεν είναι *ανακάλυψη (discovery),* και χωρίς αυθεντική ανακάλυψη (discovery), δεν υπάρχει αιτιώδης μεταμόρφωση.

Η ανάρρωση (recovery) τοποθετεί την προσοχή της στο αποτέλεσμα (effect), ενώ η ανακάλυψη (discovery) στοχεύει στην αιτία (cause). Δεν επιδρούμε στην αιτιότητα (causality), με το να ασχολούμαστε με αποτελέσματα (effects). Το τίμημα για την ενασχόληση με την ανάρρωση (recovery) είναι πάντα η αναπόφευκτη αυτό-παραπλανητική σιωπηλή απόγνωση. Η Διαδικασία της Παρουσίας αναζητά την αιτιότητα, γνωρίζοντας ότι *όταν επηρεάζεται η αιτιότητα, το αποτέλεσμα είναι αυτόματο και η μεταμόρφωση μόνιμη.*

Αυτός είναι ο λόγος που η Διαδικασία της Παρουσίας δεν ασχολείται με τ᾽ αποτελέσματα, αλλά με τις *συνέπειες.*

Επειδή τ' αποτελέσματα (results) δεν είναι κάτι που μπορεί να είναι εγγυημένο, ασχολούνται με μία *προσδοκώμενη* έκβαση (*hoped-for* outcome), όχι με τη βεβαιότητα. Αξιολογούνται με βάση την προσωρινή καθησύχαση της εσωτερικής μας πείνας, όχι με τη λύση της.

Σε αντίθεση, μία συνέπεια (consequence) είναι μία *επίδραση (effect),* και επομένως είναι αναπόφευκτη. Οι συνέπειες εκτυλίσσονται ως άμεση ανταπόκριση στην αιτιώδη επίπτωση της Διαδικασίας της Παρουσίας. Πράγματι, η Διαδικασία της Παρουσίας για το λόγο αυτό μάς καλεί ν' ανταλλάξουμε την προσανατολισμένη στο αποτέλεσμα νοοτροπία με μία νοοτροπία προσανατολισμένη στη συνέπεια.

Οι συνέπειες της εισόδου στο συναισθηματικό μας σώμα και η ενσωμάτωση του φορτισμένου μας συναισθήματος μέσα από τη συνδεόμενη αναπνοή, τη μύηση νοητικής καθαρότητας (initiating mental clarity) και την αφύπνιση της συναισθηματικής αντίληψης, δεν είναι αρχικά αυτό που μπορεί να περιμένουμε. Αντίθετα, είναι απρόσμενες! Το να αποκτήσουμε ενεργά επίγνωση του φορτισμένου συναισθήματος δεν είναι μία εμπειρία που προσκαλούμε κανονικά, απ᾽τη στιγμή που στην αρχή δε μας προκαλεί να νιώθουμε καλά (feel good). Αυτός είναι ο λόγος που έχει επίπτωση (impact) στην εμπειρία μας μ' έναν πολύ πραγματικό τρόπο. Απλά, αναλογιστείτε τι *αίσθηση* έχει η λέξη «επίπτωση» (what the word «impact» *feels* like).

Ο βασικός λόγος που δε βιώνουμε τις δονητικές ποιότητες *της αβίαστης χαράς, της αφθονίας και της υγείας* αυτή τη στιγμή, είναι *το μη ενσωματωμένο μας συναισθηματικό φορτίο.*

Το φορτισμένο συναίσθημα (charged emotion) είναι ένα μπλοκάρισμα στο συναισθηματικό σώμα, που δημιουργεί αντίσταση (resistance). Επειδή δεν ξέρουμε πώς να το ενσωματώσουμε, του αντιστεκόμαστε ακόμη περισσότερο καταστέλλοντας την επίγνωσή μας γι' αυτό. Αυτή η αντίσταση πάνω στην αντίσταση συσσωρεύεται και εκδηλώνεται ως θερμότητα και αυτή η θερμότητα αναδύεται μέσα στη συναισθηματική πλευρά (felt-aspect) της εμπειρίας μας ως φυσική, νοητική και συναισθηματική δυσφορία (discomfort). Για να αντισταθμίσουμε αυτή τη δυσφορία, «προσπαθούμε να είμαστε ευτυχισμένοι», να φαινόμαστε στους άλλους σαν «όλα να είναι μια χαρά», και να κερδίζουμε αρκετά χρήματα για να «αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας» -το οποίο είναι, το καλύτερο δυνατό δεδομένης της δύσκολης κατάστασής μας (our predicament).

Όσο αυτό το φορτισμένο συναίσθημα επιβάλλεται στην ικανότητά μας να νιώθουμε, να σκεφτόμαστε και να ενεργούμε, βιώνουμε τη ζωή ως ένα διαρκή μόχθο να ικανοποιήσουμε τη φαινομενικά ακόρεστη όρεξη της εσωτερικής μας πείνας. Κάτω από τέτοιες συνθήκες η αυθεντική χαρά, η αφθονία και η υγεία παραμένουν απραγματοποίητες.

Σ' αντίθεση με την ατελείωτη αναζήτηση για ευτυχία, χρήματα και μια τέλεια εμφάνιση, η αυθεντική χαρά, η αφθονία και η υγεία δεν είναι μέσο προς ένα σκοπό. Μπορούν να βιωθούν μόνο όταν είμαστε σε ειρήνη με *αυτή τη στιγμή* – όταν αντιλαμβανόμαστε αυτή τη στιγμή ως έγκυρη (valid). Η χαρά, η αφθονία και η υγεία είναι αυτόματα παράγωγα της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Όπως η Παρουσία, βρίσκονται ήδη μέσα μας. Όταν δεν έχουμε επίγνωσή τους, είναι γιατί η προσοχή μας είναι αγκυροβολημένη κάπου αλλού.

Ένας από τους λόγους που μπορεί να εισερχόμαστε σε μία εμπειρία σαν τη Διαδικασία της Παρουσίας είναι γιατί ελπίζουμε κρυφά σε μία μαγική, γρήγορη επιδιόρθωση (quick fix) που θα κάνει τα πάντα «καλά», διαλύοντας όλες τις παρούσες δυσκολίες μας. Αυτό είναι αναμενόμενο γιατί ζούμε σε μία κοινωνία που απαιτεί άμεση ικανοποίηση. Έχουμε επίσης υποφέρει από συναισθηματική δυσφορία για πολύ καιρό και σε κάποιο επίπεδο ζούμε σε σιωπηλή απόγνωση.

Η απόγνωση σπέρνει τη συνειδητότητα του προορισμού (Desperation seeds destination consciousness).

Ευτυχώς, όπως το παρελθόν μας αποκαλύπτει, δεν υπάρχει γρήγορος και εύκολος δρόμος γύρω από τις τωρινές μας συνθήκες που να έχει οποιαδήποτε αυθεντική και γι΄αυτό μόνιμη

επίδραση στην ποιότητα της εμπειρίας μας. Υπάρχουν πολλές διαδρομές διαφυγής – αλλά δεν υπάρχει καμία συνειδητοποίηση της ειρήνης μέσα σε καμία από αυτές. Είναι αδιέξοδες (cul-de-sacs).

Αυτή είναι η προκλητική αλήθεια σχετικά με το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό μας σώμα: δεν υπάρχει κανένας δρόμος *γύρω* από αυτό. Ο δρόμος που οδηγεί έξω είναι *διαμέσου,* και ο δρόμος διαμέσου είναι *μέσα.* (The way out is ***through*** and the way through is ***in***).

Το να κατανοήσουμε την αυθεντική φύση αυτής της αναζήτησης μάς γλιτώνει από περιττό δράμα, λανθασμένες προσδοκίες και αποχώρηση εξαιτίας απρόσμενης φυσικής, νοητικής και συναισθηματικής δυσφορίας.

Το να έχουμε μεγαλώσει και να έχουμε γίνει «φυσιολογικοί» πολίτες των κοινωνιών μας καταλήγει σε μια καταιγίδα που μαίνεται μέσα μας. Αυτό συμβαίνει γιατί ό,τι έχει γίνει αποδεκτό ως φυσιολογική κατάσταση είναι μια κατάσταση σιωπηλής απόγνωσης, μέσα στην οποία υπάρχουμε (exist) ως συνέπεια της άρνησης της αυθεντικής μας ύπαρξης. Όσο και να επιθυμούσαμε ίσως να αρνηθούμε αυτή την ελεγχόμενη και σε καταστολή εσωτερική καταιγίδα, δεν μπορεί να κρυφτεί. Είναι η καταιγίδα της διττότητας, ο πόλεμος μεταξύ της αυθεντικότητας και του μη-αυθεντικού, ο αντιληπτικός διχασμός ανάμεσα στην Παρουσία και την προσποίηση. Είναι η βαθιά χαράδρα του φόβου, του θυμού και της θλίψης που βρίσκεται ανάμεσα στον ενήλικο και το παιδί - εαυτό μας. Κοιτάζοντας γύρω στον πλανήτη, αντιλαμβανόμαστε τις αιτίες αυτής της φορτισμένης κατάστασης παντού.

Όταν αναζητούμε να συνειδητοποιήσουμε την αυθεντική ειρήνη, καλούμαστε να εισέλθουμε σ' αυτήν την καταιγίδα συνειδητά. Για να το κάνουμε αυτό, χρειαζόμαστε ώθηση προς τα μέσα (for this, we require inward momentum). Δε χρειάζεται ν' αναλάβουμε τα θέματα του κόσμου γιατί ο τρόπος να επιδράσουμε στην αιτία όλου του χάους που αντιλαμβανόμαστε, βρίσκεται *μέσα μας.*

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί να βουτήξουμε πρόθυμα μέσα στην εσωτερική μας καταιγίδα όπως ένας bungee jumper (σ.τ.μ. αυτός που κάνει bungee jumping <μπάντζι τζάμπινγκ>) κάνει άλμα από μία γέφυρα. Η Παρουσία είναι η εξάρτυση (harness) που καθοδηγεί την γενναιότητα και την απερισκεψία μας. Μας κατευθύνει στο μάτι αυτού του κυκλώνα και διευκολύνει την ενσωμάτωσή του. Το να μπούμε σ' αυτήν την καταιγίδα

συνειδητά μας δίνει τη δυνατότητα να αναπτυχθούμε με τρόπους που δεν έχουμε ποτέ φανταστεί. Οι άνεμοί της διαλύουν την ομίχλη της «ζωής στο χρόνο» από την εμπειρία μας, ενώ η καταρρακτώδης νεροποντή της μας ξεπλένει από την αυταπάτη.

Αυτή η εσωτερική συναισθηματική καταιγίδα δεν είναι τυχαία, αλλά είναι ταυτόχρονα και μία πρόσκληση και μία πρόληψη. Λειτουργεί σαν μία πύλη, απαγορεύοντας σ᾽ εκείνους που δεν είναι ακόμη έτοιμοι να εισέλθουν, πείθοντας εκείνους που χρειάζονται ακόμη ανάπαυση να παραμείνουν στο νυσταγμένο όνειρο του χρόνου. Το να εισέλθουμε στην εσωτερική μας καταιγίδα συνειδητά είναι μία ιεροτελεστία μετάβασης (a rite of passage) – η σωστή δίοδος (the right passageway) για να επιδράσουμε στην αιτιότητα και, μέσα απ᾽ αυτήν να εισέλθουμε στο δονητικό (vibrational).

Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν είναι κατά κύριο λόγο ένα εξωτερικό ταξίδι, αλλά μία εσωτερική εξερεύνηση. Μπορεί ακόμη να μην κατανοούμε πλήρως τι σημαίνει αυτό. Αλλά μέσα από την εμπειρία, ο πλήρης υπαινιγμός αυτού που εννοούμε με το «εσωτερικό ταξίδι» γίνεται αντιληπτός. Ένα εσωτερικό ταξίδι υπονοεί ότι τίποτα δεν πρόκειται να προσαρμοστεί εκεί έξω στον κόσμο. Αφήνουμε τον κόσμο στην ησυχία του. Δεν καθαρίζουμε τον καθρέφτη για ν' απομακρύνουμε τα ψεγάδια απ' το πρόσωπο που καθρεφτίζεται σ᾽ αυτόν. Χρησιμοποιούμε τον καθρέφτη - τις εμπειρίες μας μέσα στον κόσμο – ως εργαλείο για να δούμε τα ψεγάδια μας. Όλες οι προσαρμογές τότε εισάγονται *μέσα (within)*, διαμέσου *της συναισθηματικής αντίληψης* (through *felt-perception*).

Επιδρώντας σκόπιμα στην αιτία του φορτισμένου μας συναισθήματος, ταυτόχρονα εκδηλώνουμε φυσικές, νοητικές, και συναισθηματικές εμπειρίες που καθρεφτίζουν αυτό στο οποίο εστιαζόμαστε εσωτερικά. Για το λόγο αυτό, καθώς κινούμαστε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, είναι ωφέλιμο να συνεχίζουμε να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας ότι η εμπειρία μας στον κόσμο είναι *ένα αποτέλεσμα (an effect)* – ολόκληρη. Είναι σημαντικό να το θυμόμαστε αυτό ώστε να μην αποπροσανατολιστούμε από το δράμα του καθαρισμού του καθρέφτη (mirror-cleaning drama).

Για πολλούς από μας, το αποτέλεσμα της συνειδητής επίδρασης στην αιτία των φορτισμένων συναισθημάτων είναι ότι αρχίζουμε να νιώθουμε δυσάρεστα (uncomfortable). Καθώς αρχικά ταξιδεύουμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, μπορεί να φανεί ότι η

συνολική εμπειρία της ζωής μας χειροτερεύει. Μπορεί να φανεί ότι οι επιθυμίες μας όχι μόνο αγνοούνται, αλλά και ότι μεγαλοποιούνται.

Τίποτε από αυτά δεν είναι πραγματικό, αλλά όλα είναι έγκυρα (but it's all valid). Τίποτε από αυτή την εμφανή «επιδείνωση» δεν είναι αλήθεια, αλλά είναι όλα απαιτούμενα (but it's all required). Είναι μία αντανάκλαση (reflection) της μη ενσωματωμένης εμπειρίας της παιδικής ηλικίας, η οποία τώρα προβάλλεται (is being projected) πάνω στην οθόνη του κόσμου και γίνεται αντιληπτή μέσα από τα ενήλικα μάτια μας. Ο λόγος που προβάλλεται πάνω στην οθόνη του κόσμου είναι ότι δεν έχουμε ακόμη την ικανότητα να την αντιληφθούμε εσωτερικά.

Εξαιτίας του εθισμού μας να πιστεύουμε και να συμπεριφερόμαστε σαν το αποτέλεσμα να είναι η αιτία – σαν ο κόσμος να είναι ο λόγος που δε νιώθουμε ειρηνικά μέσα μας – είμαστε επιρρεπείς στο ν' αντιδράσουμε σ' αυτήν την μετατόπιση (shift) μέσα στις καταστάσεις μας. Για το λόγο αυτό, *όταν η εμπειρία μας εμφανίζεται να εξελίσσεται προς το χειρότερο μέσα σε αυξανόμενη δυσφορία και παραδοξότητα (strangeness), υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας ότι αυτό συμβαίνει επειδή, εισερχόμενοι στη Διαδικασία της Παρουσίας, εσκεμμένα τοποθετούμε την προσοχή μας στα συναισθηματικά μας μπλοκαρίσματα.* Υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας ότι η αναστάτωση που βιώνουμε είναι ευεργετική!

Σε αντίθεση με το να αισθανόμαστε καλύτερα και να έχουμε τα πάντα να γίνονται ευκολότερα, αυτές οι απρόσμενες μετατοπίσεις είναι αυθεντικά σημάδια αρχικής προόδου. Δεν είναι τα αποτελέσματα (results) που μπορεί να θέλουμε, αλλά είναι οι συνέπειες που χρειαζόμαστε (we require). Κρατάμε επίσης στο νου ότι υπάρχει μία μη ενσωματωμένη παιδική πλευρά μέσα μας που επιθυμεί την ευτυχία, αναζητάει να φαίνεται καλά, και θέλει να κάνει πολλά λεφτά για ν' αγοράζει πράγματα, ώστε να μπορούμε να αισθανόμαστε καλύτερα. Σ᾽αυτήν την παιδική πλευρά, ξαφνικές, απρόσμενες μετατοπίσεις μέσα στις εξωτερικές μας καταστάσεις έχουν την αίσθηση της απειλής. Γίνονται αισθητές ως «το τέλος του κόσμου».

Σ' ένα επίπεδο, είναι - είναι το τέλος ενός κόσμου προσποίησης. Η προσποίηση (pretence) διαλύεται καθώς η Παρουσία (Presence) επαναφυπνίζεται. Καθώς περνάμε *μέσα από* αυτές τις μετατοπίσεις, ενθαρρυνόμαστε επομένως να είμαστε υπομονετικοί και να επιδείξουμε συμπόνια (compassion) για τους εαυτούς μας. Αυτός είναι ο λόγος που προσκαλούμαστε να *εμπιστευτούμε τη διαδικασία.* Αυτός είναι ο λόγος που μας ειπώθηκε *«Ο δρόμος που οδηγεί έξω είναι διαμέσου» («The way out is through»).* Αυτός είναι ο λόγος που συστήνεται να

ολοκληρώσουμε τη Διαδικασία, *ό,τι κι αν συμβεί (no matter what).* Είναι καλύτερα να μην ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι απ΄ το να δραπετεύσουμε ακριβώς μόλις η εστίασή μας αρχίζει να επικεντρώνεται στο συναισθηματικό μας μπλοκάρισμα. Όταν επιλέγουμε να αποδεσμευτούμε από αυτή την εμπειρία κατά τη διάρκεια των εβδομάδων 5, 6, 7, ή 8, δραπετεύουμε από την επίγνωση του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας περιεχομένου.

Να γνωρίζετε ότι οι ξαφνικές εξωτερικές μετατοπίσεις στη φυσική, νοητική και συναισθηματική μας εμπειρία *περνάνε.* Να θυμάστε ότι καθώς ενσωματώνουμε την αιτιότητα, αυτό καθρεφτίζεται ως επωφελείς μετατοπίσεις στις καταστάσεις μας. Απλά επειδή ερχόμαστε ολοένα και σε πιο δυσάρεστη θέση (we are becoming increasingly uncomfortable) δε σημαίνει ότι κάνουμε τη διαδικασία λανθασμένα. Απεναντίας, το αντίθετο συμβαίνει. *Όταν πασχίζουμε φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά μέσα σ΄αυτή τη διαδικασία είναι γιατί επηρεαζόμαστε από αυτήν με έναν ενεργετικό τρόπο.* Αυτό είναι το αντίθετο απ' ό,τι ο κόσμος μάς διδάσκει να αντιλαμβανόμαστε ως επίτευγμα, το αντίθετο από αυτό που προβάλλει ως βαρόμετρο επιτυχίας.

Μόνο παρατηρώντας από προσωπική πείρα πώς μετακινούμαστε μέσα, διαμέσου και έξω από αυτές τις δυσάρεστες εμπειρίες (uncomfortable experiences) φθάνουμε όντως στο σημείο να *γνωρίζουμε* ότι είμαστε υπεύθυνοι για την ποιότητα της εμπειρίας μας. Καταφέρνοντας το αυτό, συνειδητοποιούμε ότι το να φροντίζουμε τη συναισθηματική μας ανάπτυξη είναι μια από τις βασικές μας ευθύνες. Μέσα από αυτό το ταξίδι, κατανοούμε ότι όταν έχουμε την εμπειρία ενός συναισθηματικού φορτίου μέσα στον κόσμο μας, είναι μία αντανάκλαση της εσωτερικής μας κατάστασης. Κινούμενοι μέσα σ' αυτή την εμπειρία, *παρακολουθούμε* αυτοπροσώπως την ικανότητα της Παρουσίας να εκδηλώνει ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε (we require) για να διευκολύνει την ενσωμάτωση. Μ' αυτόν τον τρόπο, η Διαδικασία της Παρουσίας χρησιμοποιεί την προσωπική μας εμπειρία ως μέσο επικύρωσης (validation). Η εμπειρία μας γίνεται ο δάσκαλός μας.

Η πρόσκληση που τίθεται μπροστά μας από τη Διαδικασία της Παρουσίας είναι να μάθουμε μέσα από την προσωπική μας εμπειρία να μη φοβόμαστε και να μην αντιστεκόμαστε στην αναπόφευκτη δυσφορία που αναδύεται από τη συναισθηματική διεργασία (emotional procedure), και να μην αντιδρούμε στη συναισθηματική διεργασία συμπεριφερόμενοι σαν «ο κόσμος να φθάνει στο τέλος». Αντί γι΄ αυτό, προσκαλούμαστε να αγκαλιάζουμε τη δυσφορία της συναισθηματικής διεργασίας, ως ένα σημάδι ότι έχουμε μία αυθεντική επίδραση στην αιτία

της δυσφορίας μας. Η πρόσκληση είναι να ιππεύσουμε οικειοθελώς τον εσωτερικό μας δράκο, και να ανακαλύψουμε από προσωπική εμπειρία ότι ο εσωτερικός μας δράκος εξημερώνεται μόνο όταν επιλέξουμε να τον ιππεύσουμε.

Ο οποιοσδήποτε που προσπαθεί να μας πείσει ότι μπορούμε να πραγματοποιήσουμε αυθεντική, μόνιμη προσαρμογή στην ποιότητα της εμπειρίας μας, χωρίς να συναντήσουμε αυτό που το νοητικό σώμα αντιλαμβάνεται ως δυσφορία πρέπει να ειδωθεί με δυσπιστία. Η προθυμία μας να ασχοληθούμε συνειδητά με την αποτυπωμένη μας δυσφορία είναι η αλχημεία που τροφοδοτεί τη μεταμόρφωση. Αυτό δε σημαίνει ότι χρειάζεται (need) να υποφέρουμε περιττά. Σημαίνει ότι όταν αναζητούμε να ενεργοποιήσουμε αυθεντική μετακίνηση στην ποιότητα της εμπειρίας μας, απαιτείται (we are required) ν᾽ αντιμετωπίσουμε ό,τι εκτυλίσσεται μέσα μας. Όταν η εσωτερική μας κατάσταση είναι δυσάρεστη, το να αντιμετωπίσουμε τη δυσφορία είναι αυτό που η αυθεντικότητα είναι, όχι το να προσποιηθούμε ότι την απομακρύνουμε (not pretending it away).

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι το πεδίο μάχης των πολεμιστών του συναισθήματος (emotional warriors). Είναι η ευκαιρία να βαδίσουμε μπροστά οικειοθελώς και να βγάλουμε από τη θήκη το ξίφος που μας απελευθερώνει από τη συναισθηματικά προγραμματισμένη νοοτροπία που βασίζεται στο χρόνο. Γρήγορα διαχωρίζει την ήρα από το στάχυ. Αυτή η εργασία δεν αφορά το «εύκολα» και το «καλά». Δεν αφορά την ευτυχία, την εμφάνιση, και τα χρήματα. Αφορά το να γίνουμε αυθεντικοί, να αναπτυχθούμε συναισθηματικά, και να διεκδικήσουμε ξανά την ακεραιότητα (integrity). Αφορά το να αρπάξουμε τη ζωή προσωπικά, και με τα δύο χέρια, και ν' αναστηθούμε από το να είμαστε «οι συναισθηματικά νεκροί». Το νοητικό σώμα βρίσκει εκατομμύρια δικαιολογίες για να παρατήσουμε αυτή τη διαδικασία – ειδικά κατά τις εβδομάδες 5, 6, 7, και 8.

Να θυμάστε επίσης ότι υπάρχει μια πλευρά της εμπειρίας μας που δεν έχει την πρόθεση ν' αλλάξει - το νοητικό σώμα, ειδικά όταν πιστεύει ότι έχει τον έλεγχο. Το νοητικό σώμα είναι η φωνή που ψιθυρίζει «καλύτερα το κακό που γνωρίζεις» («better the devil you know»), οδηγώντας μας μακριά από την αυθεντική αλλαγή. Αν και αρχικά μας ενθαρρύνει όταν ζητάμε αλλαγή, μπλοφάρει. Προσποιείται ότι είναι με το μέρος μας για να μη δούμε το τέχνασμά του. Προσποιείται γιατί το νοητικό σώμα όχι μόνο προτιμά την εξοικείωση, αλλά είναι εθισμένο στην εξοικείωση. Γι' αυτό οι συνήθειες είναι τόσο δύσκολο να απαλειφθούν.

Το νοητικό σώμα δεν εγκρίνει καμιάς μορφής αλλαγή, ακόμη κι αν εμφανίζεται να την ενθαρρύνει και σπεύδει να μας βοηθήσει προτείνοντας προσεγγίσεις που μπορούμε ν' ακολουθήσουμε για να αλλάξουμε την ποιότητα των τωρινών μας καταστάσεων. Αλλά τη στιγμή που επιχειρούμε να εφαρμόσουμε οποιαδήποτε από αυτές τις προτάσεις με συνέπεια, το νοητικό σώμα αλλάζει τροπάριο. Τη στιγμή που η εμπειρία μας γίνεται άγνωστη, το νοητικό σώμα λέει ιστορίες, χρησιμοποιώντας λέξεις όπως «κακό», «λάθος», «επικίνδυνο», «επιβλαβές», «σκοτεινό» και «δυσάρεστο». Αυτές οι λέξεις μάς πείθουν να νιώσουμε φοβισμένοι, και ο φόβος τότε μας υποκινεί ν' αμφιβάλλουμε και ν' αμφισβητήσουμε τη νέα κατεύθυνση στην οποία κινούμαστε. Το νοητικό σώμα τότε μας ενθαρρύνει να λακίσουμε πίσω στο οικείο, έτσι ώστε να αποκαταστήσουμε την αίσθηση της άνεσής μας, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να επανέλθουμε σε μια συνήθεια που μας σκοτώνει. «Καλύτερα το κακό που γνωρίζουμε», ισχυρίζεται. Οποτεδήποτε το νοητικό σώμα έχει τον έλεγχο της εμπειρίας μας είναι δαιμόνιο (devilish).

Όταν χρησιμοποιούμε το νοητικό σώμα ως μέσο για να υπολογίσουμε τις συνέπειες των προσπαθειών μας να κάνουμε μία αυθεντική αλλαγή στην ποιότητα της εμπειρία μας, καταλήγουμε σε άλλο ένα αδιέξοδο (another Catch-22):

Ζητάμε αλλαγή.

Μας δίνεται η ευκαιρία ν' αλλάξουμε.

Αγκαλιάζουμε την ευκαιρία.

Αρχίζουμε να νιώθουμε διαφορετικά.

Τότε το νοητικό σώμα μάς λέει ότι αυτό το παράξενο συναίσθημα είναι «λάθος».

Στη συνέχεια ερμηνεύουμε νοητικά αυτό το παράξενο συναίσθημα, το οποίο είναι στην πραγματικότητα η αναδυόμενη συναισθηματική μας υπογραφή, ως μία «ενστικτώδη αίσθηση» («gut feeling») ή μία «κόκκινη σημαία» («red flag») που μας λέει ότι οδηγούμαστε σε λάθος κατεύθυνση.

Ακούγοντας αυτές τις ιστορίες, στρεφόμαστε ενάντια σ΄ αυτό που αλλάζει την εμπειρία μας, επιστρέφοντας σ΄ αυτό που είναι οικείο και ασφαλές.

Τίποτα δεν επιτεύχθηκε.

Νιώθουμε πιο αποτυχημένοι και απογοητευμένοι από πριν.

Το νοητικό σώμα ισχυροποιείται και εμείς αποκαρδιωνόμαστε.

Αυτός είναι ο λόγος που συστήνεται να δεσμευτούμε στο να ολοκληρώσουμε τη Διαδικασία της Παρουσίας – *ό,τι κι αν συμβεί.* Κάνετε απολογισμό μόνο μετά την ολοκλήρωση του ταξιδιού σας μέσα στη διαδικασία, όχι στο μέσο του. Τελειώστε αυτή τη διαδικασία ανεξάρτητα από το τι εμπειρία ξεπροβάλει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: **Κάθε εμπειρία που ξεπροβάλει καθώς κινούμαστε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, είτε γίνεται κατανοητή από το νοητικό σώμα, είτε όχι, είναι έγκυρη.** Ολοκληρώνουμε αυτό το ταξίδι ανεξάρτητα από το τι μας λέει το νοητικό σώμα γιατί συνειδητοποιούμε ότι αυτή η πλευρά του νου είναι η τελευταία για να αγκαλιάσει τις αλλαγές που απαιτούνται καθώς αντιμετωπίζουμε τη συναισθηματική μας δυσφορία. Το να μην ολοκληρώσουμε τη διαδικασία δίνει στο νοητικό σώμα επιπρόσθετη δύναμη και κυριαρχία. Δεν καλείται το «νοητικό» σώμα χωρίς σοβαρό λόγο. Καθώς κινούμαστε μέσα σ΄αυτή την εμπειρία, σκοπεύουμε ν΄ ακούμε την καρδιά, όχι τη σκεπτόμενη πλευρά του νου.

Μ Ε Ρ Ο Σ Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Ο

Π Ρ Ο Ε Τ Ο Ι Μ Α Σ Ι Α Γ Ι Α Τ Ο Τ Α Ξ Ι Δ Ι

Προτού ξεκινήσουμε οποιοδήποτε ταξίδι στη ζωή, είναι χρήσιμο να προετοιμαστούμε προσεκτικά. Η προετοιμασία επιδρά στη συνολική ποιότητα της εμπειρίας μας και διασφαλίζει την πετυχημένη εφαρμογή των διαδικαστικών απαιτήσεων. Το Δεύτερο μέρος μάς πληροφορεί για το τι συνεπάγεται αυτό το ταξίδι μέσα από μία πιο λεπτομερή εξέταση της Τριάδας της Διαδικασίας, η οποία περιλαμβάνει την πρακτική αναπνοής, τις συνειδητές ανταποκρίσεις, και το κείμενο που περιέχει τα αντιληπτικά εργαλεία.

Η ΤΡΙΑΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Ι. Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή είναι η καρδιά της Διαδικασίας της Παρουσίας, γιατί είναι το πρωταρχικό μας εργαλείο για να αποκτήσουμε πρόσβαση στη βιωματική επίγνωση της Παρουσίας και να συγκεντρώσουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Παρακολουθούμε την πρακτική της αναπνοής, η οποία διδάσκεται κατά την πρώτη εβδομάδα της διαδικασίας, δύο φορές τη μέρα για τουλάχιστον 15 λεπτά, γιατί αποκτούμε πρόσβαση στη δύναμή της για ενσωμάτωση μέσα από τη συνέπεια (consistency). Η σπουδαιότητα της συνέπειας δεν μπορεί να υπερτονιστεί. Η σπασμωδική παρακολούθηση της πρακτικής της αναπνοής μας οδηγεί σε περιττές δυσκολίες. Με την παράδοση στη συνέπεια, λαμβάνουμε αδιαμφισβήτητη χάρη (grace) στην οποία νιώθουμε σα να μας «μεταφέρουν» (as if we are «carried»). Το να αποφεύγουμε τη συνέπεια μάς οδηγεί να αισθανόμαστε σα να πρέπει να καταβάλουμε περιττή επιπλέον προσπάθεια για να κουβαλήσουμε τους εαυτούς μας. Επίσης οδηγεί στο να καταφύγουμε στο δράμα και την αναστάτωση ώστε να νιώσουμε ότι κάτι «συμβαίνει».

Δύο κλειδιά της διαδικασίας εκτυλίσσονται ταυτόχρονα όταν συνειδητά συνδέουμε την αναπνοή μας:

1. Το πρώτο είναι η συσσώρευση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Αυτό είναι αυτόματο παράγωγο της αναπνοής χωρίς διακοπή, που σημαίνει ότι δεν υπάρχουν περιττές παύσεις ανάμεσα στις αναπνοές. Για κάθε στιγμή που ξοδεύουμε εστιάζοντας και την προσοχή και την πρόθεσή μας στην αναπνοή χωρίς διακοπή, συσσωρεύουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής. Η πρόθεσή μας κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας αναπνοής είναι να μη σταματάμε ανάμεσα στις αναπνοές για ολόκληρη τη συνεδρία, και κάνοντάς το αυτό να συσσωρεύουμε όσο το δυνατόν περισσότερη επίγνωση της παρούσας στιγμής.

   Το νοητικό σώμα μάς δίνει εκατόν έναν σωματικούς, νοητικούς, ή συναισθηματικούς λόγους για να σταματήσουμε και να κάνουμε παύση κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπνοής. Το έργο μας είναι να αναπνέουμε χωρίς παύση, ό,τι κι αν γίνει. Αυτό με τη σειρά του ισχυροποιεί την προσωπική μας θέληση. Τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας από το να παρακολουθούμε την πρακτική της αναπνοής μας δύο φορές κάθε μέρα.

   Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι εμείς οι άνθρωποι είμαστε τα μόνα πλάσματα τα οποία αναπνέουν που συνεχώς και ασυνείδητα παρεμβάλουμε παύσεις – περιττά κενά άπνοιας - στον αναπνευστικό μας κύκλο. Κοιτάξτε ένα σκύλο ή μία γάτα και παρατηρείστε πώς αναπνέουν συνεχόμενα χωρίς διακοπή. Όταν θορυβηθούν και τρομάξουν, η συνδεόμενη αναπνοή τους εντείνεται και επιταχύνεται για να φέρει περισσότερο οξυγόνο και επίγνωση της παρούσας στιγμής μέσα στο σώμα τους. Σε αντιπαραβολή, εμείς οι άνθρωποι συνεχώς κάνουμε παύσεις ανάμεσα στις αναπνοές μας. Όταν θορυβούμαστε και τρομάζουμε, σταματάμε ακόμη και τελείως την αναπνοή μας και εισερχόμαστε σε έναν εκτός ισορροπίας αναπνευστικό κύκλο που οδηγεί σε υπεραερισμό και άσθμα.

   Η συνήθεια του να κάνουμε παύσεις ανάμεσα στις αναπνοές μας συμβαίνει οποτεδήποτε εισερχόμαστε στη νοητική επικράτεια και γινόμαστε έρμαια της σκέψης. Αν είμαστε απορροφημένοι από τις καταστάσεις του παρελθόντος ή του προβαλλόμενου μέλλοντος, ή αν αποχωρούμε από το παρόν στρέφοντας την προσοχή μας πέρα από τις παρούσες συνθήκες μας, κάνουμε παύσεις ανάμεσα στις αναπνοές. Οποτεδήποτε δεν είμαστε παρόντες, η αναπνοή μας δεν είναι συνειδητά συνδεδεμένη, γιατί η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή συμβαίνει μόνο στην παρούσα στιγμή. Όταν παρατηρούμε τους άλλους που είναι βυθισμένοι σε σκέψεις, βλέπουμε πώς κι αυτοί σταθερά κάνουν παύσεις ανάμεσα στις αναπνοές.

Με άλλα λόγια, οποτεδήποτε δεν είμαστε παρόντες, η αναπνοή μας δεν είναι συνειδητά συνδεδεμένη γιατί η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή συμβαίνει μόνο στο παρόν. Τα πλάσματα που αναπνέουν, τα οποία δεν «ζουν στο χρόνο» - δεν γίνονται έρμαια της σκέψης στη νοητική επικράτεια – δεν κάνουν παύσεις ασυνείδητα. Ένα από τα οφέλη της Διαδικασίας της Παρουσίας είναι ότι στρέφει την προσοχή στην αποσυνδεμένη κατάσταση του αναπνευστικού μηχανισμού μας. Κατά συνέπεια, αποκαθιστούμε την αρμονία στο μοτίβο της αναπνοής μας.

Ο τρόπος που αναπνέουμε, ειδικά κατά τη διάρκεια της πρακτικής αναπνοής μας, είναι μία αντανάκλαση του τρόπου που ζούμε τη ζωή. Είμαστε συνδεδεμένοι και παρόντες, ή είμαστε αποσυνδεδεμένοι και απόντες;

2. Η δεύτερη διεργασία σε λειτουργία κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής είναι η οξυγόνωση. Αυξημένη οξυγόνωση συμβαίνει κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας αναπνοής γιατί το μοτίβο της αναπνοής μας γίνεται φυσιολογικό. Εκτός από τις φάλαινες, τα δελφίνια, τις φώκιες, τους κροκόδειλους, τους ιπποπόταμους και άλλα πλάσματα που κρατάνε την αναπνοή τους σκόπιμα όταν καταδύονται, τα πλάσματα που αναπνέουν, αναπνέουν πλήρως και χωρίς παύσεις ώστε να διατηρούν την επίγνωση της παρούσας στιγμής και ένα υψηλό επίπεδο οξυγόνωσης. Εκτός από το ότι κάνουμε παύσεις, εμείς οι άνθρωποι γενικά χρησιμοποιούμε λιγότερο από το 20% της ικανότητας των πνευμόνων μας, το οποίο μας καθιστά στερημένους από οξυγόνο. Σε ένα πρωταρχικά φυσικό επίπεδο, το οξυγόνο είναι ζωή. Όταν διαλογιζόμαστε πάνω σ᾽αυτό, συνειδητοποιούμε ότι είναι προς όφελός μας να οξυγονώνουμε τη φυσική μας μορφή επαρκώς.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το να αναπνέουμε βαθιά και πλήρως σε κάθε αναπνοή κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας ενθαρρύνεται, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Δεν είναι απαραίτητο γιατί η Διαδικασία της Παρουσίας στρέφεται στη συγκέντρωση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής, όχι στην αυξημένη οξυγόνωση. Η επίγνωση της παρούσας στιγμής συσσωρεύεται όταν συνειδητά συνδέουμε την αναπνοή μας. Η αυξημένη οξυγόνωση είναι επιπρόσθετο δώρο. Όσο περισσότερο παρόντες γινόμαστε, τόσο περισσότερο η δίψα μας για οξυγόνο αυξάνεται.

Η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή δεν πρέπει να μπερδεύεται με τον υπεραερισμό (hyperventilation). Ο υπεραερισμός είναι συνέπεια μιας ανισορροπίας ανάμεσα στο οξυγόνο και το διοξείδιο του άνθρακα και είναι αποτέλεσμα καταναγκαστικής, αφύσικης, υπερβολικής και τραυματικής αναπνοής. Επειδή η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή δεν είναι αφύσικη, ενσταλάζει αρμονία. Απελευθερώνει το τραύμα αντί να το διεγείρει.

Οποιαδήποτε δυσφορία βιώνεται από τη συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή είναι συνέπεια μη ενσωματωμένου παρελθοντικού τραύματος που αναδύεται στην επίγνωσή μας για ενσωμάτωση. Η δυσφορία που βιώνεται κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής είναι σκόπιμη και έγκυρη (valid).Την καλωσορίζουμε ως μία ένδειξη της εσωτερικής αιτιώδους επίδρασης που έχει η Διαδικασία της Παρουσίας.

Κατά τα αρχικά στάδια κάθε συνεδρίας συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής, μπορεί να συναντήσουμε διάφορα επίπεδα προσωπικής αντίστασης. Αυτό είναι φυσιολογικό. Είτε το υπερνικούμε, είτε μας υπερνικάει (we either overcome this, or it overcomes us). Υπάρχουν τρία επίπεδα αντίστασης που μπορεί να βιώσουμε:

1. Το πρώτο επίπεδο της αντίστασης είναι ***φυσικό*** και είναι προφανές όταν λέμε στους εαυτούς μας: « Δεν αισθάνομαι ότι μπορώ να το κάνω αυτό. είναι πολύ δύσκολο».

2. Το δεύτερο επίπεδο της αντίστασης είναι ***νοητικό*** και είναι προφανές όταν λέμε στους εαυτούς μας: «Δεν αισθάνομαι ότι θέλω να το κάνω αυτό γιατί δε συμβαίνει τίποτα».

3. Το τρίτο επίπεδο της αντίστασης είναι ***συναισθηματικό*** και είναι προφανές όταν λέμε στους εαυτούς μας: «Νομίζω ότι μπορώ να σταματήσω τώρα γιατί νιώθω «μια χαρά», «καλά», ή «εντάξει» - ή όταν χρησιμοποιούμε οποιαδήποτε άλλη τέτοιου είδους συναισθηματικά μουδιασμένη λέξη.

Γνωρίζουμε ότι έχουμε ξεπεράσει την αντίστασή μας όταν, στο μέσο μιας συνεδρίας αναπνοής, ειλικρινά νιώθουμε «αυτό είναι φανταστικό. Θα μπορούσα να συνεχίσω ν᾽ αναπνέω έτσι για πάντα»

Ανεξάρτητα από τις εμπειρίες που έχουμε κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπνοής μας, είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι απλά η πράξη του να κρατάμε την αναπνοή μας συνδεδεμένη κατά το μέγιστο της ικανότητάς μας εκπληρώνει τις απαιτήσεις κάθε συνεδρίας αναπνοής. Το να προσεγγίζουμε αυτές τις συνεδρίες προσδοκώντας κάποιου είδους βαθιά εμπειρία είναι

παραπλάνηση. Δεν υπάρχει καμία προδιαγεγραμμένη εμπειρία που «υποτίθεται ότι πρέπει να έχουμε».

Οι συνεδρίες αναπνοής δε σκοπεύουν να είναι *η* εμπειρία – *η ζωή μας είναι.*

Η μόνη πρόθεση μας είναι να κρατάμε την αναπνοή μας συνδεδεμένη. Όταν τις προσεγγίζουμε μ΄αυτόν τον τρόπο, ανακαλύπτουμε ότι κάθε συνεδρία αναπνοής στην οποία εισερχόμαστε είναι μοναδική. Κάθε συνεδρία εκδηλώνεται ως «αυτό που απαιτείται». Κατά συνέπεια, κάθε εμπειρία που έχουμε όταν συνδέουμε την αναπνοή μας είναι έγκυρη.

Είναι πιθανόν να υπάρξουν περιπτώσεις που νιώθουμε ανίκανοι να μείνουμε συνειδητοί κατά τη διάρκεια της πρακτικής της αναπνοής μας και βρίσκουμε τους εαυτούς μας να αποκοιμιούνται. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Όταν συνειδητά συνδέουμε την αναπνοή μας, αγκυροβολούμε μία πλευρά της επίγνωσής μας στο παρόν αντί να της επιτρέπουμε να παρασύρεται ολόκληρη είτε στο παρελθόν είτε σ’ ένα προβαλλόμενο μέλλον. Κατά συνέπεια, αντί ολόκληρη η προσοχή μας να αφήνει το παρόν και να ταξιδεύει σε κάποια από αυτά «τα μέρη στο χρόνο» («places in time»), κάποια από αυτά «τα μέρη στο χρόνο» έλκονται προς εμάς. Σύρονται μέσα στο παρόν. Μέχρι να συγκεντρώσουμε ένα συγκεκριμένο βαθμό επίγνωσης της παρούσας στιγμής, κάποια από αυτά «τα μέρη στο χρόνο» έχουν ακόμα ισχυρή επίδραση πάνω στην προσοχή μας, πράγμα το οποίο προκαλεί να υπερνικούν τις προσπάθειές μας να αγκυροβολήσουμε τους εαυτούς μας στο παρόν και αντί για αυτό σύρουν την επίγνωσή μας σε μία ονειρική κατάσταση που εκδηλώνεται ως κύματα έλλειψης συνειδητότητας (waves of unconsciousness). Στο παρόν η έλλειψη συνειδητότητας (unconsciousness) εμφανίζεται ως ύπνος. Όταν παρασυρόμαστε από αυτά τα κύματα έλλειψης συνειδητότητας, βρίσκουμε τους εαυτούς μας να γλιστρούν σε μία κατάσταση ύπνου χωρίς καμία εμφανή προειδοποίηση. Συνειδητοποιούμε ότι αυτό συνέβη, μόνο αφού ξυπνήσουμε και ανακαλύψουμε ότι κοιμόμασταν αντί να συνδέουμε συνειδητά την αναπνοή μας.

Το ν΄ αποκοιμηθούμε μέσα σε συνθήκες έλλειψης συνειδητότητας είναι φυσιολογικό όταν προσπαθούμε να αποτραβήξουμε την επίγνωσή μας από το χρόνο. Το να απογοητευτούμε μ΄αυτό δεν είναι τίποτα άλλο παρά δράμα. Κατά το ταξίδι μας μέσα σ΄αυτή τη διαδικασία, μπορεί ακόμη και να μπλεχτούμε στα δίχτυα αυτών που εμφανίζονται ως ύπνο - θηλιές (sleep-loops), έτσι ώστε κάθε φορά που καθόμαστε κάτω να αναπνεύσουμε, ν΄ αποκοιμιόμαστε. Αυτή

δεν είναι αιτία για να ανησυχήσουμε αλλά λόγος για να επιμείνουμε. Ο δρόμος που οδηγεί έξω από αυτή τη δύσκολη κατάσταση περνάει από μέσα της. Συνεχίζουμε να επιμένουμε μέχρι να διέλθουμε από την έλλειψη συνειδητότητας που αναδύεται για ενσωμάτωση.

Μέσα από σταθερή καθημερινή παρακολούθηση της πρακτικής της αναπνοής μας, συσσωρεύουμε αρκετή επίγνωση της παρούσας στιγμής για να αγκυροβολήσουμε την επίγνωσή μας στο παρόν ενόσω αναπνέουμε. Τότε αυτά τα ασυνείδητα «μέρη στο χρόνο» δεν έχουν πλέον την ικανότητα να μας παρασύρουν μέσα σε έλλειψη συνειδητότητας (unconsciousness). Αντίθετα, εμείς σύρουμε αυτές τις ασυνείδητες εμπειρίες του παρελθόντος στο παρόν για να ενσωματωθούν. Είναι αντιληπτικές ονειρικές καταστάσεις (perceptual dream states) και δεν μπορούν να επιβιώσουν στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.

II. ΟΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

Οι συνειδητές ανταποκρίσεις (conscious responses) είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούμε ώστε να ανταποκρινόμαστε συνειδητά σ΄ εκείνες τις εμπειρίες που φυσιολογικά θα είχαν παρασύρει μία αντίδραση από μας. Αυτό το εργαλείο χρησιμοποιείται από το νοητικό μας σώμα για να φέρει στην επίγνωσή μας τις μη ενσωματωμένες συναισθηματικές υπογραφές στη ρίζα της σύγχυσής μας.

Μας δίνεται μία συγκεκριμένη συνειδητή ανταπόκριση για κάθε μία από τις δέκα εβδομάδες της διαδικασίας, συν μία για να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας αναπνοής. Αυτές οι συνειδητές ανταποκρίσεις ενεργοποιούν την επίγνωση για πλευρές της εμπειρίας μας στις οποίες είμαστε μπλοκαρισμένοι. Με το να γίνουμε συνειδητοί γι΄ αυτά τα μπλοκαρίσματα, το οποίο κάνουμε μέσα από τη συναισθηματική αντίληψη, τα ενσωματώσουμε. Επομένως, όσο πιο πολύ εφαρμόζουμε αυτό το αντιληπτικό εργαλείο, τόσο πιο αποδοτικά πετυχαίνουμε την ενσωμάτωση.

Αυτές οι συνειδητές ανταποκρίσεις έχουν επίσης σχεδιαστεί για να αντικαταστήσουν τις «δύσοσμες σκέψεις» («stinking-thinking») – τα μη παραγωγικά πρότυπα σκέψης μας- με υπεύθυνες νοητικές διεργασίες. Οποτεδήποτε δεν είμαστε νοητικά απασχολημένοι, μας εξυπηρετεί πολύ το να επαναλαμβάνουμε τη συνειδητή μας ανταπόκριση για την εβδομάδα.

Το νοητικό μας σώμα μπορεί να αντισταθεί και ακόμη και να απορρίψει αυτές τις συνειδητές ανταποκρίσεις. Αυτό είναι φυσιολογικό. Μερικές φορές το να συνειδητοποιούμε ότι περάσαμε μία ολόκληρη μέρα χωρίς συνειδητά να έχουμε επισκεφτεί αυτές τις νοητικές προτάσεις, και έτσι να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας να το κάνουν, είναι ένα απαραίτητο κομμάτι αυτής της διαδικασίας. Η διαδικασία του να τις ξεχνάμε, μετά να θυμόμαστε να τις χρησιμοποιούμε είναι ωφέλιμη. Ενδυναμώνει το νοητικό μυ που χρησιμοποιούμε για να τραβήξουμε την προσοχή μας στο παρόν και να την αγκυροβολήσουμε εκεί.

Οι συνειδητές ανταποκρίσεις δεν είναι ευσεβείς πόθοι, ούτε θετικές επιβεβαιώσεις. Είναι *αιτιώδεις.* Δεν ασχολούνται με τα *αποτελέσματα (effects)* του συναισθηματικού μπλοκαρίσματος, αλλά με την ικανότητά μας να *ενεργήσουμε αιτιωδώς (act causally).*

Ένα άτομο που κινείται μέσα στην εμπειρία του επαναλαμβάνοντας νοητικά «Έχω αφθονία, έχω αφθονία, έχω αφθονία» ξανά και ξανά επειδή δεν έχει χρήματα, χρησιμοποιεί τη νοητική επανάληψη ως θετική σκέψη, που δεν είναι τίποτα περισσότερο από ευσεβής πόθος. Αντλεί τη στόφα της νοητικής του επιβεβαίωσης από μία φυσική εκδήλωση του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού του φορτίου.

Με άλλα λόγια, *χρησιμοποιεί ένα απλό αποτέλεσμα, για να επιληφθεί ενός αποτελέσματος (using a mere effect to address an effect).*

Όταν ένα άτομο επαναλαμβάνει «Έχω αφθονία, έχω αφθονία, έχω αφθονία», η νοητική του επιβεβαίωση δεν αγγίζει την *αιτία* της οικονομικής του έλλειψης. Η έλλειψη χρημάτων, που είναι το επίκεντρο της εστίασής του, είναι *ένα αποτέλεσμα (an effect) συναισθηματικού μπλοκαρίσματος, όχι η αιτία του.* Επομένως, η ποιότητα της νοητικής του επιβεβαίωσης είναι ανίσχυρη. Είναι αν-*αποτελεσμα*-τική (in-*effect*-ual).

Αυτές οι συνειδητές ανταποκρίσεις είναι επίσης ευθυγραμμισμένες με τη συνειδητοποίηση ότι όταν αναζητούμε να αγκυροβολήσουμε την επίγνωση μας σε μία πραγματική κατανόηση του τι είναι η ειρήνη, απαιτείται να αποκτήσουμε επίγνωση του χάους που έχουμε προβάλει, το οποίο επισκοτίζει αυτή τη συνειδητοποίηση. Επιλύοντας το προβαλλόμενο χάος μας (our projected chaos), αποκαθιστούμε φυσικά (naturally) την επίγνωση της ειρήνης.

Κατά τον ίδιο τρόπο, οι συνειδητές ανταποκρίσεις φέρνουν επίγνωσή στις ασυνείδητες πλευρές της εμπειρίας μας που επιδρούν στην ποιότητα της εμπειρίας μας. Δεν «ευχόμαστε» ή «ελπίζουμε» να φύγει το χάος μας μακριά. Ούτε το αγνοούμε. Το φέρνουμε στην επίγνωσή μας ώστε να μπορέσουμε να το ενσωματώσουμε συνειδητά και υπεύθυνα, αποκομίζοντας την απαιτούμενη σοφία από αυτό.

Αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την ποιότητα της εμπειρίας που έχουμε, η οποία δε μας εξυπηρετεί, απελευθερώνουμε τους εαυτούς μας από το να περιμένουμε απ᾽ τον κόσμο ν᾽ αλλάξει ώστε να μπορέσουμε τελικά ν᾽ απολαύσουμε τους εαυτούς μας!

III. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΚΕΙΜΕΝΟ & ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Για κάθε εβδομάδα της Διαδικασίας της Παρουσίας, μας παρέχεται κατανεμημένη απαιτούμενη (required) ανάγνωση. Η διατύπωση του κειμένου προς ανάγνωση για κάθε εβδομάδα, καθώς και στα πάντα που διαβάσαμε μέχρι αυτό το σημείο, είναι ***σκόπιμη (deliberate).*** Παρατηρείστε πώς η λέξη «deliberate» (σ.τ.μ. σκόπιμος, εσκεμμένος, προμελετημένος) περιλαμβάνει τη λέξη «liberate» (σ.τ.μ απελευθερώνω, λυτρώνω).

Η Διαδικασίας της Παρουσίας δεν είναι γραμμένη μόνο σε παραγράφους, σελίδες, και κεφάλαια, αλλά επίσης σε μεμονωμένες προτάσεις. Το κείμενο περιέχει ενοράσεις (insights) που δεν μπορούν ν᾽ αφομοιωθούν με ένα βιαστικό πέρασμα. Περιέχει εμπειρία χρόνων που περικλείεται σε αισθαντικές ενοράσεις (felt-insights) για να διευκολύνει την ενσωμάτωση.

Συστήνεται να μην αφήνουμε την απαιτούμενη ανάγνωσή μας για την τελευταία στιγμή κάθε εβδομαδιαίας συνεδρίας. Αυτές οι εβδομαδιαίες αναγνώσεις διευκολύνουν την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Κάθε διατιθέμενη ενότητα του κειμένου περιέχει αντιληπτικά εργαλεία για να τα χρησιμοποιήσουμε κατά τη διάρκεια εκείνης της συγκεκριμένης εβδομάδας. Αυτό το κείμενο είναι σχεδιασμένο για να προσθέσει απαλότητα στη συναισθηματική μας διεργασία δίνοντάς μας τη δυνατότητα να γίνουμε περισσότερο συνειδητοί γι᾽ αυτό που εκτυλίσσεται σε κάθε βήμα του ταξιδιού. Η ανασκόπηση του κειμένου σε τακτά χρονικά διαστήματα είναι ευεργετική γιατί οι ενοράσεις που αποκομίζονται βαθαίνουν καθώς αυξάνει το προσωπικό μας επίπεδο επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Η πραγματικότητα είναι ότι αυτό το βιβλίο είναι *μία μεγάλη συνειδητή ανταπόκριση.* Τα αντιληπτικά εργαλεία που μοιράζονται σ΄αυτό το κείμενο επαναπροσδιορίζουν τη συμπεριφορά μας από αντιδραστική σε ανταποκρινόμενη και ταυτόχρονα αντικαθιστούν τις μη παραγωγικές μας πεποιθήσεις με πληροφορία που μας εξυπηρετεί. Όπως σε κάθε νέο εγχείρημα, το να αποκτήσουμε ικανότητα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής απαιτεί επαναλαμβανόμενη εφαρμογή αυτών των εργαλείων. Μέσα από την εμπειρία των συνεπειών της επαναλαμβανόμενης εφαρμογής, ενσωματώσουμε τα οφέλη.

Καμία «πράξη» (no «doing») δεν περιλαμβάνεται στην εφαρμογή αυτών των εργαλείων. Είναι μία εσωτερική ανταπόκριση που δίνει τη δυνατότητα υπεύθυνης νοητικής διεργασίας.

Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ
(ή Η ΕΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ)
(AN INTEGRATIVE APPROACH)

Ακόμη κι όταν πιστεύουμε ότι η παιδική μας ηλικία ήταν καλή, το να έχουμε γεννηθεί σε έναν υπό όρους κόσμο (conditional world) σημαίνει ότι έχουμε δυσάρεστες (uncomfortable) φυσικές, νοητικές, και συναισθηματικές εμπειρίες. Είμαστε χωρίς όρους υπάρξεις (unconditional beings), που σημαίνει ότι το να εισέλθουμε σε οποιαδήποτε υπό όρους εμπειρία (conditional experience) είναι σε κάποιο βαθμό τραυματικό.

Όταν φθάσει η στιγμή στην εξέλιξή μας που είμαστε έτοιμοι να βηματίσουμε προς την ανάληψη της πλήρους ευθύνης για την ποιότητα της εμπειρίας μας, είναι μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα που ταξιδεύουμε. Για να το κάνουμε αυτό υπεύθυνα, συστήνεται μία προσέγγιση ενσωμάτωσης.

Για το σκοπό της Διαδικασίας της Παρουσίας, προτιμούμε να χρησιμοποιούμε τη λέξη «ενσωματώνουμε» («integrate») αντί «θεραπεύουμε» («heal»). Αυτό συμβαίνει γιατί αυτές οι δύο λέξεις έχουν διαφορετική πρόθεση. Η *θεραπεία (healing)* κάνει μία υπόθεση ότι κάτι είναι λάθος και έχει ανάγκη από επιδιόρθωση. Η θεραπεία συχνά προσπαθεί να *απαλλαγεί (get rid of)* από το οτιδήποτε επιχειρεί να θεραπεύσει. Η θεραπεία είναι επομένως τις περισσότερες φορές ***μία αντίδραση σ΄ «αυτό που υπάρχει» (a reaction to «what is»).***

Παραδοσιακά, η θεραπεία εστιάζεται πρωταρχικά στα συμπτώματα έκφρασης της δυσφορίας και πιστεύει ότι τίποτα δεν επιτυγχάνεται μέχρι να απομακρυνθεί η έκφραση του συμπτώματος. Οι θεραπευτές επομένως είναι άτομα που, κοιτάνε προς τα έξω και βλέπουν έναν σπασμένο κόσμο (a broken world) που έχει ανάγκη επιδιόρθωσης, πιστεύοντας ότι οι ίδιοι με κάποιον τρόπο επιλέχθηκαν για να διορθώσουν τους άλλους. Τις περισσότερες φορές, εκείνοι που εισέρχονται στη θεραπεία ως επαγγελματίες είναι άτομα που προβάλλουν την άλυτη κατάστασή τους πάνω στον κόσμο, και μετά προσπαθούν να επιδιορθώσουν την αντανάκλαση που αντιλαμβάνονται (perceive).

Η ενσωμάτωση (integration) ξεκινάει από την άποψη ότι αν κάτι συμβαίνει, το γεγονός ότι συμβαίνει το καθιστά έγκυρο και επομένως απαιτούμενο. Τίποτα δε θεωρείται ως «λάθος» και «ότι έχει ανάγκη να επιδιορθωθεί». Μάλλον, αν κάτι εμφανίζεται εκτός ισορροπίας, έχει ανάγκη να αγκαλιαστεί πίσω μέσα στο σύνολο. Όταν ανταποκρινόμαστε σ᾽αυτό ανάλογα, περιέχει ενόραση για περαιτέρω ανάπτυξη. Η ενσωμάτωση είναι επομένως *μία ανταπόκριση σ' «αυτό που υπάρχει»* ***(a response to «what is»).***

Η ενσωμάτωση ενδιαφέρεται μόνο για την αιτιότητα. Όταν ο κόσμος φαίνεται σπασμένος (broken) σε κάποιον που ενσωματώνει (an integrationist), αναλαμβάνει την ευθύνη της αντίληψής του (perception) γι᾽ αυτό, και ανταποκρίνεται αποκαθιστώντας την υγεία της δικής του αντίληψης, όχι αυτής του κόσμου. Η ενσωμάτωση δε μας προσφέρει επαγγελματικές ευκαιρίες: κανείς δε μας πληρώνει για να ενσωματώσουμε, και κανείς δεν μπορεί να ενσωματώσει για λογαριασμό μας. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που δεν υπάρχουν διευκολυντές της Διαδικασίας της Παρουσίας. Η ενσωμάτωση είναι η τέχνη της αυτό-διευκόλυνσης.

Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης (ή η ενοποιητική προσέγγιση) στην ποιότητα της εμπειρίας μας, βασίζεται στη συνειδητοποίηση ότι *όταν επιδρούμε στην αιτιώδη πλευρά της εμπειρίας μας, ταυτόχρονα αλλάζουμε την κατάσταση του όλου.* Επίσης, τα αποτελέσματα που επιφέρει αυτό πάνω στο όλο εκτυλίσσονται *οργανικά,* με ένα τρόπο που υπηρετεί καλύτερα την καλή-κατάσταση (well-being) του όλου.

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, τα ατομικά μέρη της εμπειρίας μας με τα οποία εργαζόμαστε για να ενεργοποιήσουμε αλλαγές στην ποιότητα της εμπειρίας μας ως σύνολο είναι το φυσικό μας σώμα (αισθήσεις), το νοητικό μας σώμα (σκέψεις) και το συναισθηματικό

μας σώμα (αισθήματα - feelings). Αν και αυτή η διαδικασία έχει σχεδιαστεί για να εργασθεί με όλες τις τρεις πλευρές, κάθε επίδραση είναι αιτιώδης στο ότι φέρνει στο στόχαστρο το μη ενσωματωμένο φορτίο μέσα στο συναισθηματικό σώμα.

Όταν είμαστε δυσαρεστημένοι με την ποιότητα της εμπειρίας μας, επιχειρούμε να κάνουμε αλλαγές, αναδιαμορφώνοντας τις φυσικές καταστάσεις μας. Αυτό συμβαίνει γιατί η φυσική πλευρά της εμπειρίας μας είναι απτή και άμεσα προσβάσιμη. Όμως, ακόμα και αν μπορέσουμε να κάνουμε σχετικά γρήγορες αλλαγές στις φυσικές καταστάσεις μας, αυτές οι αλλαγές δε διαρκούν γιατί η φυσική πλευρά των συνθηκών μας είναι ένα αποτέλεσμα, όχι αιτιώδεις.

Αυτό που περιπλέκει τις προσπάθειές μας για να μεταβάλουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας αναδιαμορφώνοντας τις φυσικές καταστάσεις μας είναι το γεγονός ότι η αλλαγή συμβαίνει διαρκώς στη φυσική μας εμπειρία, που σημαίνει ότι οτιδήποτε εκβιάσουμε ν΄αλλάξει σε φυσικό επίπεδο αναπόφευκτα αλλάζει και πάλι μέσα στο χρόνο. Επίσης, όταν χρησιμοποιούμε βία (force) για να αλλάξουμε κάτι γρήγορα, είναι απαραίτητο συνεχώς να επενδύουμε μεγάλα ποσά ενέργειας για να διατηρήσουμε την αλλαγμένη κατάσταση, πράγμα το οποίο είναι αδύνατον. Για το λόγο αυτό, το να κάνουμε και να διατηρούμε φυσικές αλλαγές σε μια προσπάθεια να μεταβάλουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας απαιτεί έλεγχο και καταστολή.

Μπορεί επίσης να επιχειρήσουμε να αλλάξουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας νοητικά αλλάζοντας τον τρόπο που σκεφτόμαστε σχετικά με κάτι. Οι προσεγγίσεις της «δύναμης του νου» και της «θετικής σκέψης» προσβλέπουν σ΄αυτό. Το να αλλάξουμε τις σκέψεις μας για κάτι μπορεί πραγματικά να προκαλέσει μια προσαρμογή στην ποιότητα της εμπειρίας μας - για όσο δεν αλλάζουμε ξανά τις σκέψεις μας. Με άλλα λόγια, η έκταση και η διάρκεια της αλλαγής που μπορούμε να πετύχουμε κάνοντας νοητικές αλλαγές είναι αποσπασματικές γιατί αυτή η προσέγγιση πρέπει συνεχώς να προασπίζεται τα επιτεύγματά της από τις ασυνείδητες διαδικασίες της σκέψης μας. Γνωρίζουμε το τι αφορούν οι ασυνείδητες διαδικασίες της σκέψης μας παρατηρώντας εκείνες τις καταστάσεις που εκδηλώνουμε στην εμπειρία μας που αντιτίθενται στην πρόθεση της θετικής μας σκέψης!

Επίσης, απλά επειδή συνειδητά αλλάξαμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε σχετικά με κάτι δε σημαίνει ότι *αισθανόμαστε* διαφορετικά γι΄αυτό. Επομένως, ακόμη κι όταν μία αλλαγή της σκέψης προκαλεί μία προσαρμογή στις φυσικές μας συνθήκες, μέχρι να *αισθανθούμε*

διαφορετικά, κανένας έλεγχος του νου δε μας επιτρέπει να φθάσουμε σε μια αυθεντική αίσθηση συναισθηματικής μεταμόρφωσης (felt-transformation). Μέχρι να επιδράσουμε στις ασυνείδητες συναισθηματικές μας καταστάσεις, οι ασυνείδητες διαδικασίες σκέψης που καλλιεργούν συνεχίζουν να μετατοπίζουν τις προθέσεις μας.

Μια μεταμορφωμένη εμπειρία δεν είναι το αποτέλεσμα (result) μιας απλά θετικής σκέψης. Μάλλον, από κάτω βρίσκεται μία μετατόπιση (shift) στο συναίσθημα. Αν είναι να πετύχουμε την προτιθέμενη αλλαγή μας, το συναίσθημα μας και οι διαδικασίες της σκέψης μας απαιτούν εναρμόνιση. Έτσι, όπως το να προσπαθούμε να κάνουμε κατά κύριο λόγο φυσικές αλλαγές, το να κάνουμε μόνο νοητικές αλλαγές ώστε να προσαρμόσουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας είναι και πάλι ενασχόληση με ένα αποτέλεσμα (effect), όχι με την αιτία.

Ευτυχώς, έχουμε επίσης την επιλογή του να πάμε απευθείας στη ρίζα της δυσφορίας μας και να κάνουμε αιτιώδεις προσαρμογές. Αυτό το πραγματοποιούμε εισάγοντας την αλλαγή στην κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος. Αυτό είναι τόσο προκλητικό, όσο είναι αποτελεσματικό και ανταμειβόμενο. Από τη στιγμή που επιτευχθεί, η επίδραση (impact) είναι μόνιμη.

Η ενεργοποίηση αλλαγών μέσα στο συναισθηματικό σώμα απαιτεί να το προσεγγίσουμε με απαλότητα και συνέπεια. Αυτό χρειάζεται δέσμευση και επιμονή. Μοιάζει με το κόψιμο ενός μεγάλου δένδρου: τσεκουρώνουμε, τσεκουρώνουμε και τσεκουρώνουμε. Ώρες - ώρες η δουλειά εμφανίζεται ατέλειωτη και μπορεί να φαίνεται σα να μη συμβαίνει τίποτα. Τότε, χωρίς προειδοποίηση, ακούμε ένα κρότο και σε δευτερόλεπτα το δένδρο αρχίζει να πέφτει. Από τη στιγμή που πέφτει, τίποτε δεν το σταματάει. Από τη στιγμή που κείτεται στο έδαφος, δεν μπορούμε να το σηκώσουμε και να το βάλουμε πίσω. Το να προσαρμόζουμε την κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος είναι παρόμοιο. Δουλεύουμε σ΄αυτό με συνέπεια, και μερικές φορές μπορεί να αισθανόμαστε σα να μην πηγαίνουμε πουθενά. Τότε μια μετατόπιση συμβαίνει, και όταν συμβεί, τίποτα δεν τη σταματάει. Απ΄τη στιγμή που αυτή η εσωτερική μετατόπιση συμβεί, είναι αδύνατον να επιστρέψουμε το συναισθηματικό σώμα στην προηγούμενή του κατάσταση.

Εξαιτίας της τάσης του συναισθηματικού σώματος για ξαφνικές μετατοπίσεις, η εμπειρία της μετατόπισης έχει το ενδεχόμενο να είναι τραυματική. Ο επιταχυμένος τρόπος να κάνουμε μόνιμες αλλαγές στην ποιότητα της εμπειρίας μας θα ήταν να μη χάσουμε χρόνο σε οποιαδήποτε φυσικές ή νοητικές διαδικασίες, αλλά μάλλον να εστιαστούμε στο

συναισθηματικό μας σώμα. Όμως, το να βουτήξουμε απευθείας μέσα στο συναισθηματικό σώμα και να ενεργοποιήσουμε μετατοπίσεις απλά επειδή συνειδητοποιούμε ότι αυτό είναι το σημείο της αιτιότητας δε συστήνεται. Αντί να εστιάσουμε στο συναισθηματικό σώμα αποκλείοντας όλα τα άλλα, το οποίο μπορεί να είναι τραυματικό, οι λέξεις κλειδιά μας είναι «απαλότητα, υπομονή, συνέπεια και υπευθυνότητα».

Η Διαδικασία της Παρουσίας έχει σχεδιαστεί για να μας προετοιμάσει φυσικά και νοητικά, ώστε να μπορέσουμε να απορροφήσουμε τις ξαφνικές μετατοπίσεις στο βήμα μας (in our stride). Αυτές οι ξαφνικές συναισθηματικές μετατοπίσεις, όταν προσεγγίζονται υπεύθυνα, είναι βαθιές εμπειρίες. Οδηγούν σε άμεσες αντιληπτικές μετατοπίσεις. Από τη στιγμή της μετατόπισης και μετά, αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο διαφορετικά. Η συνέπεια μιας τέτοιας συναισθηματικής προσαρμογής στη συνέχεια διεισδύει μέσα στη νοητική και φυσική μας εμπειρία κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης και εκδηλώνεται σε μία αλλαγή στην ποιότητα της εμπειρίας μας. Όταν το κάνει, είναι μόνιμη και δεν απαιτεί καμία προσπάθεια για να διατηρηθεί. Το να προσαρμόσουμε την κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος μάς επιτρέπει να βηματίσουμε σε μια νέα εμπειρία του κόσμου χωρίς να πάμε σε άλλον πλανήτη. Το να προσεγγίσουμε την προκείμενη εργασία μ΄ αυτόν τον τρόπο είναι αυτό που σ΄ αυτή την εργασία ονομάζουμε η προσέγγιση της «ενσωμάτωσης» (σ.τ.μ ή η «ενοποιητική» προσέγγιση» - the «integrative» approach).

Για να αποκτήσουμε βαθύτερη ενόραση στο πώς οι αλλαγές που γίνονται στο φυσικό, νοητικό και συναισθηματικό σώμα μας μάς επηρεάζουν, ας φανταστούμε ότι είμαστε ένας ενήλικας που παλεύει με μία σημαντική αύξηση βάρους. Επειδή είμαστε «φυσιολογικοί» ενήλικες, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, εν αγνοία μας είμαστε νοητικά και φυσικά καθηλωμένοι (*trans*fixed) από την εμπειρία μας στον κόσμο. Εξαιτίας αυτού, προσεγγίζουμε την εργασία (task) του να χάσουμε το περιττό βάρος μας ως ένα κατά κύριο λόγο φυσικό εγχείρημα, υποθέτοντας ότι συνεπάγεται μόνο την απομάκρυνση του περιττού λίπους από το σώμα μας.

Ακολουθώντας μία κατά κύριο λόγο φυσική προσέγγιση, η αναζήτησή μας για την απώλεια βάρους μπορεί να μας κάνει να πάμε σε μία δίαιτα χωρίς λιπαρά, κάνοντας έναν τύπο διατροφής που μας δίνει τη δυνατότητα να διαλύσουμε το λίπος από το σύστημα μας. Μπορεί επίσης να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα άσκησης, ή να επιταχύνουμε το τρέχον μας πρόγραμμα, για να κάψουμε περισσότερες θερμίδες. Μπορεί ακόμη να επιχειρήσουμε ριζοσπαστικές φυσικές διαδικασίες, όπως τη συρραφή του στομάχου μας, ή τη συγκόλληση της γνάθου μας (wiring

our teeth together σ.τ.μ μια οδοντιατρική διαδικασία που κρατάει τη γνάθο κλειστή, ώστε να εξαναγκάσεις τον εαυτό σου σε δίαιτα μόνο με υγρά). Επειδή τέτοιου είδους φυσικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την φροντίδα του αποτελέσματος και όχι της αιτίας του υπερβολικού βάρους, χρειάζονται προσπάθεια. Κάποιες από αυτές χρειάζονται αίμα, ιδρώτα και δάκρυα, για να μην αναφέρουμε τις σημαντικές οικονομικές πηγές.

Όμως, ακόμη κι όταν το βάρος χαθεί, αυτό δεν εγγυάται το αποτέλεσμα που αναζητούμε. Για λίγο μπορεί να νιώσουμε καλύτερα με τον εαυτό μας, επειδή η εμφάνισή μας έχει βελτιωθεί, αλλά αυτό το συναίσθημα τελικά ξεθωριάζει, γιατί η αιτία της υπέρβαρης κατάστασής μας δεν είναι φυσική.

Όλες οι δίαιτες αποτυγχάνουν μακροπρόθεσμα γιατί αποτυγχάνουν να αντιμετωπίσουν την αιτιότητα του υπερβολικού βάρους. Η συρραφή ενός στομάχου δεν μπορεί να σφραγίσει έξω τη δυσφορία της συναισθηματικής αναστάτωσης που δε γνωρίζουμε πώς να τη χωνέψουμε. Η συγκόλληση της γνάθου (wiring teeth together) δε μας δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουμε τον εαυτό μας αυθεντικά και έτσι να αντιμετωπίσουμε το καταπιεσμένο συναισθηματικό μας φορτίο. Επομένως, αν κι αυτές οι διαδικασίες μπορεί να είναι γρήγορες, ανάλογα με το πόσο δραστικές είναι, η αίσθηση της ευεξίας που επιτυγχάνεται μέσα από αυτές είναι μη αυθεντική και κατά συνέπεια προσωρινή. Όταν ο εσωτερικός πόνος τελικά επιστρέψει, μπορεί να είναι ολέθριος, γιατί τώρα φαίνεται να μην υπάρχει πουθενά να στραφούμε.

Αυτές οι φυσικές μέθοδοι δεν ενσωματώνουν την ασυνείδητη νοητική δραστηριότητα που σχετίζεται με την εικόνα του εαυτού (self-image). Ούτε ησυχάζουν τις εσωτερικές συναισθηματικές εκρήξεις που εκδηλώνονται στο φυσικό επίπεδο, ως κραιπάλη. Ακόμη κι αν μία μέθοδος μάς σταματήσει από το φαγητό, ο εθισμός στο φαγητό ως αυτό-φαρμακευτικό μέσο, μέσο καταστολής και ελέγχου, μεταφέρεται σε άλλες συμπεριφορές. Για λίγο μπορεί να φαινόμαστε καλά, αλλά οι σκέψεις μας συνεχίζουν να αποπροσανατολίζονται μέσα στην αρνητικότητα. Ανεξάρτητα από το πόσο λίπος έχει αφαιρεθεί, με εγχείρηση ή με άλλο τρόπο, κάτω από την επιφάνεια δε *νιώθουμε* καλά. Η μακροπρόθεσμη έκβαση είναι η απόδειξη γι᾽ αυτό.

Η συνέπεια του να κάνουμε δραστικές φυσικές αλλαγές είναι ότι τέτοιου είδους αλλαγές μεγαλοποιούν τη νοητική και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Όσο περισσότερο σκεπάζουμε τον πόνο μας καταφεύγοντας σε κατά κύριο λόγο φυσικές μεθόδους, τόσο λιγότερο αποδοτικά λειτουργούμε νοητικά και συναισθηματικά.

Η απατηλή φούσκα ενός χειρουργικά (surgically) όμορφου σώματος ξεσπάει σε νοητικό χάος και συναισθηματική καταστροφή. Μπορεί να πάρει λίγο καιρό, αλλά συμβαίνει. Τη στιγμή που η νέα βελτιωμένη σωματική κατασκευή (physique) δεν έχει ένα εξωτερικό κοινό να τη θαυμάζει, μολύνεται από ρυτίδες εσωτερικής απόγνωσης. Το να κάνουμε κατά κύριο λόγο φυσικές προσαρμογές σε μία προσπάθεια να απομακρύνουμε τη δυσφορία από την ποιότητα της εμπειρίας μας είναι ότι θέτουμε σε λειτουργία μια συναισθηματική ωρολογιακή βόμβα. Μία μέρα εκρήγνυται.

Ως αποτέλεσμα της επανειλημμένης αποτυχίας με την κατά κύριο λόγο φυσική προσέγγιση, μπορεί να φθάσουμε σε ένα σημείο που να επιχειρήσουμε να προσεγγίσουμε την κατάστασή μας νοητικά. Μπορεί να αλλάξουμε τις σκέψεις μας σχετικά με το φαγητό που τρώμε και την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Αποκτώντας αρκετή ενόραση ώστε να αναγνωρίσουμε τα αυτό-μειωτικά μοτίβα σκέψης που δε μας εξυπηρετούν, ίσως εγγραφούμε σε ένα σεμινάριο για τη «δύναμη του νου», ή για τη «θετική σκέψη». Μία τέτοια προσπάθεια για αλλαγή τρόπου σκέψης κάνει μια διαφορά, αν και η προσαρμογή που έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε στη φυσική μας κατάσταση είναι πιο αργή από το να καταφεύγαμε σε φυσικές μεθόδους. Παρόλα αυτά, με σταθερή εργασία πάνω στην προσέγγιση «νους πάνω από την ύλη» («mind over matter» approach), αρχίζουμε να χάνουμε βάρος, αλλά μόνο μέχρι ένα σημείο.

Δυστυχώς, οποιαδήποτε αλλαγή που πετυχαίνεται μέσα από νοητική ανανέωση δεν είναι μόνο περιορισμένη, αλλά είναι επίσης προσωρινή γιατί ακόμη ασχολούμαστε με *αποτελέσματα:* τις σκέψεις μας. Δεν κάνουμε ακόμη αυθεντική αιτιώδη προσαρμογή.

Μπορεί να χάσουμε βάρος, αλλά δεν τείνουμε να πετύχουμε το ιδανικό βάρος για το σωματότυπό μας - κι ακόμη κι αν το κάνουμε, παλεύουμε να το διατηρήσουμε. Αυτό συμβαίνει γιατί ακόμη κι αν μπορέσαμε να προσαρμόσουμε τις συνειδητές σκέψεις μας, δεν έχουμε τη δυνατότητα να προστατέψουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας από την επίδραση των ασυνείδητων σκέψεών μας.

Η ενσωμάτωση των ασυνείδητων μοτίβων σκέψης είναι δυνατή μόνο όταν αντιμετωπίσουμε την κατάσταση του συναισθηματικού μας σώματος, που είναι η ρίζα απ΄ όπου βλαστίζουν οι σκέψεις. Η έκταση στην οποία η ασυνείδητη νοητική μας αναταραχή συνεχίζεται είναι επομένως η έκταση στην οποία το σώμα μας κρατάει πάνω του το υπερβολικό βάρος.

Η συνέπεια είναι ότι συνεχώς διατρέχουμε τον κίνδυνο να «εκτροχιαζόμαστε» κάθε τόσο. Όταν αυτό συμβαίνει, τρώμε ξανά πολύ από τις λάθος τροφές, και ως αποτέλεσμα σκεφτόμαστε άσχημα για την απείθαρχη συμπεριφορά μας. Αυτό συμβαίνει ακόμα κι αν έχουμε πείσει τη σκεπτόμενη πλευρά του νου μας ότι τέτοιου είδους δραστηριότητα δεν είναι ωφέλιμη. Δεν είμαστε ακόμη σε θέση να σταματήσουμε τις ασυνείδητες σκεπτομορφές μας (our unconscious thought forms) από το να εκδηλωθούν ως αυτό-σαμποτάζ. Μπορεί να φαινόμαστε λίγο πιο ανάλαφροι σωματικά και να σκεφτόμαστε λίγο καλύτερα για τον εαυτό μας νοητικά. Αλλά κάτω από όλα αυτά, δε *νιώθουμε* καθόλου καλύτερα.

Όταν δε νιώθουμε καλύτερα συναισθηματικά, είμαστε για πάντα με τον κίνδυνο να καταφύγουμε στο φαγητό για παρηγοριά, μαζί με άλλες δραστηριότητες που είναι καταλυτικές στο να ξαναπάρουμε βάρος. Οι αλλαγές που έγιναν στις συνειδητές νοητικές μας διεργασίες επίσης έχουν συνέπειες στη συναισθηματική μας κατάσταση, επειδή η αλλαγή της φύσης των συνειδητών διεργασιών της σκέψης μας χωρίς την αντιμετώπιση των ασυνείδητων σκέψεων είναι νοητικός έλεγχος. Αργά ή γρήγορα αυτός ο έλεγχος χάνεται, καθώς κατακλυζόμαστε από τα κύματα της συναισθηματικής αναταραχής.

Όταν τελικά ανακαλύψουμε ότι δεν μπορούμε να έχουμε οποιοδήποτε αυθεντικό και μόνιμο αποτέλεσμα στην κατάστασή μας φυσικά και νοητικά, μπορεί επιτέλους να επιλέξουμε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά το βάρος μας συναισθηματικά. Για πολλούς αυτό είναι προκλητικό γιατί απαιτεί αυθεντικότητα, πράγμα το οποίο είναι ο λόγος που αυτή συνήθως είναι η τελευταία προσέγγιση που εξετάζουμε. Το να κάνουμε αλλαγές στο συναισθηματικό σώμα απαιτεί βαθμιαία και σταθερή «διαδικαστική εργασία» (process work), η οποία δεν είναι μια γρήγορη επιδιόρθωση. Όσο προκλητική κι αν είναι, οποιαδήποτε συναισθηματική εργασία προσφέρει ανταμειβόμενες συνέπειες επειδή είναι αιτιώδης.

Εάν είμαστε υπέρβαροι και επιλύσουμε το συναισθηματικό μας βάρος (emotional baggage), αμέσως νιώθουμε καλύτερα (improved), και αυτό το συναίσθημα (feeling) διεισδύει κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης μέσα όχι μόνο στην επίγνωσή μας αλλά επίσης και στις φυσικές μας συνθήκες. Οι διατροφικές μας συνήθειες και η προσέγγισή μας στη φυσική (physical) μας αλληλεπίδραση με τον κόσμο προσαρμόζονται. Έτσι το βάρος μας αβίαστα ξαναποκτά φυσική (natural) ισορροπία. Δεν κάνουμε δίαιτα, αλλά αντί γι΄αυτό τρώμε μ΄ έναν τρόπο που είναι υγιεινός. Επειδή δε χρησιμοποιούμε πλέον το φαγητό για να καταστείλουμε το μη ενσωματωμένο συναίσθημα, τρώμε λιγότερο. Επειδή τώρα αναζητούμε να απολαύσουμε τον

κόσμο μας συμμετέχοντας φυσικά (physically) σε αυτόν, δε χρειάζεται να συμμετέχουμε σε υπερβολική άσκηση. Επειδή εισάγουμε αιτιώδη αλλαγή στην ποιότητα της εμπειρίας μας, δεν αγχωνόμαστε πλέον ότι το βάρος μας μπορεί να επιστρέψει.

Μια προσέγγιση ενσωμάτωσης για να προσαρμόσουμε την ποιότητα της εμπειρίας της ζωής μας χτίζεται πάνω στη συνειδητοποίηση ότι το φυσικό, το νοητικό και το συναισθηματικό μας σώμα είναι αντανακλάσεις το ένα του άλλου, και ότι οι εμπειρίες που συμβαίνουν στο καθένα είναι αλληλοσυνδεόμενες. Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης στηρίζεται επίσης στην κατανόηση ότι όταν είμαστε αυθεντικοί στο να κάνουμε αλλαγές στην ποιότητα της εμπειρίας μας, δε χρειάζεται να σπαταλούμε χρόνο και ενέργεια εστιαζόμενοι στα αποτελέσματα της μη ενσωματωμένης εμπειρίας της παιδικής ηλικίας. Η πρόθεσή μας είναι να εισάγουμε την αλλαγή στο αιτιώδες σημείο.

Η πιο απαλή προσέγγιση περιλαμβάνει μία προσέγγιση ενσωμάτωσης, η οποία είναι μία ολιστική προσέγγιση. Αυτό συνεπάγεται το να εργαστούμε ταυτόχρονα με το φυσικό, το νοητικό *και* το συναισθηματικό μας σώμα, με την πρόθεση να κινηθούμε σταδιακά μέσα τους και να ενσωματώσουμε την κατάσταση στο αιτιώδες σημείο μέσα στο συναισθηματικό σώμα.

Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης λαμβάνει υπόψη της ότι ένας δυσάρεστος συναισθηματικός κύκλος που επαναλαμβάνεται ασυνείδητα στην εμπειρία μας από την παιδική ηλικία δεν απενεργοποιείται μέσα σε μια νύχτα. Η Διαδικασία της Παρουσίας επομένως κάνει την προσέγγισή της απαλά, μεθοδικά, με συνέπεια, κινούμενη σκόπιμα κατά μήκος του μονοπατιού της επίγνωσης, χρησιμοποιώντας τις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές διεργασίες με τη γενική πρόθεση να αποκαταστήσει την αρμονία στην κατάσταση του συναισθηματικού σώματος. Η τέχνη της προσέγγισης της ενσωμάτωσης είναι ότι κινείται απαλά μέσα από τα στρώματα του αποτελέσματος μέχρι να αγγίξει και να προσαρμόσει την αιτία.

Το να εφαρμόσουμε την προσέγγιση της ενσωμάτωσης για να αποκαταστήσουμε την αρμονία στην ποιότητα της εμπειρίας μας, είναι κάτι που είναι και απλό και βαθιά περίπλοκο, περιλαμβάνοντας και την κοινή λογική και το παράδοξο. Πετυχαίνει την πρόθεσή της «στη στιγμή», αλλά επίσης επιτρέπει το πέρασμα του χρόνου στις συνέπειες αυτές για να διαπεράσουν και να εκδηλωθούν στην εμπειρία μας. Είναι ορατή στην επιφάνεια των πραγμάτων και ταυτόχρονα ενεργητική κάτω από την επιφάνεια.

Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης είναι «διαδικαστική εργασία» («process work») που σημαίνει ότι εκτυλίσσεται οργανικά. Καλεί την αντοχή της υπομονής και *της συνέπειας* να κυλήσουν ως συνειδητό ρεύμα μέσα σε όλες τις προσπάθειές μας. Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης εργάζεται με όλα τα μέρη του όλου αλλά κρατάει τα μάτια της πάνω στο αιτιώδες σημείο. Γνωρίζει με βεβαιότητα ότι όταν η αλλαγή ενεργοποιείται στο αιτιώδες σημείο από οτιδήποτε, η επίπτωση εκδηλώνεται στην ολότητα.

Η προσέγγιση της ενσωμάτωσης γνωρίζει επίσης και επομένως εμπιστεύεται ότι αυτή η πολλαπλασιαστική επίπτωση (ripple effect) ξετυλίγεται στο ρυθμό που είναι ο πιο κατάλληλος για την ευημερία (well-being) του όλου. Δεν υπάρχει επομένως καμία σκοπιμότητα στη βιασύνη, γιατί κάθε εμπειρία που ενεργοποιείται χρειάζεται να αφομοιωθεί πλήρως για να απορροφηθούν τα θρεπτικά της οφέλη. Η βιασύνη προκαλεί δυσπεψία και δυσκοιλιότητα. Η βιασύνη είναι δράμα.

Όταν «ζούμε στο χρόνο», οποτεδήποτε ολοκληρώνουμε κάτι, θέλουμε να απολαύσουμε τα οφέλη, την έκβαση και τις συνέπειες *εδώ και τώρα.* Όταν τελειώνουμε ένα ανατεθέν έργο για κάποιον, περιμένουμε να πληρωθούμε αμέσως. Όταν πετυχαίνουμε κάτι σημαντικό, θέλουμε να λάβουμε αναγνώριση γι΄αυτό στη στιγμή. Αυτή είναι η φαστ-φουντ, με γρήγορους ρυθμούς νοοτροπία μας (our fast-food, fast-paced mentality). Δεν κάνουμε οικονομίες για να αγοράσουμε το πρώτο μας αυτοκίνητο αλλά πηγαίνουμε στην τράπεζα και το αγοράζει αυτή για μας. Οι έφηβοι περιμένουν να γίνουν ενήλικοι μέσα σε μια νύχτα, και οι ενήλικοι περιμένουν να έχουν τη δυνατότητα να πάρουν ένα πτυχίο τεσσάρων χρόνων σε ένα πρόγραμμα μερικής απασχόλησης ενός έτους (one-year part time program). Πολλές μοντέρνες μητέρες και οι πατέρες δεν περιμένουν πλέον να γεννηθούν τα μωρά τους φυσικά. Ακόμη και η παραγωγή των λαχανικών και των φρούτων είναι γενετικής μηχανικής για να αναπτύσσονται μεγαλύτερα και γρηγορότερα. Όταν δεν μπορούμε να έχουμε αυτό που θέλουμε τώρα, ενοχλούμαστε και τ΄ αναζητούμε κάπου αλλού.

Αν και είμαστε εθισμένοι στην άμεση ικανοποίηση, σπάνια είμαστε ικανοποιημένοι γιατί, παρόλο που κάνουμε ό,τι είναι δυνατόν *τώρα,* είμαστε *σπάνια παρόντες για να το απολαύσουμε τώρα.* Τη στιγμή που εκπληρώνουμε την επιθυμία μας, η προσοχή μας πετάγεται έξω από το παρόν και στρέφεται στο σχεδιασμό του επόμενού μας αποκτήματος. Αυτό δημιουργεί έναν κόσμο που είναι άνετος με το να ζει στο χρέος, στο δανεισμένο χρόνο, και εις βάρος της ενέργειας κάποιου άλλου. Δε μας ανήκουν πλέον τα σπίτια μας, τα αυτοκίνητά μας, και τα

ρούχα μας - στην τράπεζα ανήκουν. Έχουμε στερήσει από τους εαυτούς μας την ικανοποίηση της οργανικής εκπλήρωσης. Δεν υπάρχει πλέον η «ιεροτελεστία της μετάβασης» («rite of passage»), μόνο η λωρίδα ταχείας κυκλοφορίας (fast lane). Τα νεαρά παιδιά θέλουν να γίνουν έφηβοι, οι έφηβοι θέλουν να γίνουν ενήλικες και οι ενήλικες θέλουν να πετύχουν τη δουλειά μιας ζωής προτού γίνουν τριάντα. Ξοδεύουμε κάθε στιγμή τρέχοντας μπροστά από τους εαυτούς μας, πιστεύοντας ότι υπάρχει ένας προορισμός που υποτίθεται ότι πρέπει να φθάσουμε, ο οποίος είναι διαποτισμένος με ατέλειωτη ευτυχία, αναγνώριση, ευκολία και πολυτέλεια. Τρέχουμε διαρκώς για να αποφύγουμε κάτι και κυνηγάμε κάτι άλλο - και επειδή όλοι συμπεριφέρονται μ΄αυτόν τον τρόπο, το αποδεχόμαστε ως φυσιολογικό. Νοητικά υπερπηδούμε την αιώνια παρούσα στιγμή σε όλα όσα κάνουμε, αγνοώντας τη ροή της ζωής.

Η Διαδικασία της Παρουσίας – συμπεριλαμβανομένων και των συνεπειών που είναι εγγενείς στην ολοκλήρωσή της -κινείται με διαφορετικό ρυθμό. Αυτό το ταξίδι δεν αφορά το να τελειώσουμε κάτι όσο πιο γρήγορα γίνεται. Αφορά τη *διαδικασία (process),* όχι την άμεση ικανοποίηση. Οι συνέπειες που ενεργοποιούμε ολοκληρώνοντας αυτό το ταξίδι γίνονται εφικτές κυρίως εξαιτίας της απαλά εκτυλισσόμενης ενοποιητικής προσέγγισής του. Ακολουθώντας τις οδηγίες προσεκτικά, κάνοντας ένα βήμα τη φορά, όντας συνεπείς και δεσμευμένοι στο να τελειώσουμε το έργο που βρίσκεται μπροστά μας ό,τι κι αν συμβεί, βιώνουμε μια ιεροτελεστία μετάβασης που μας υπενθυμίζει τι σημαίνει «διαδικασία».

Το να συνειδητοποιήσουμε τι περιλαμβάνει η «διαδικασία», δεν είναι μια νοητική συνειδητοποίηση, αλλά απαιτεί μία ολοκληρωμένη (integrated) συναισθηματική, νοητική και φυσική εμπειρία. Η αφύπνιση στην αξία της διαδικαστικής εργασίας (process work) είναι σπάνια σε έναν κόσμο άμεσης ικανοποίησης. Επιδρά δυναμικά στην ποιότητα της εμπειρίας μας, γιατί η ζωή στο παρόν είναι μια οργανική διαδικασία. Το να συνειδητοποιήσουμε τη δύναμη μέσα στο ρυθμό της διαδικαστικής εργασίας μπορεί να μην επηρεάσει απαραίτητα την ικανότητά μας να κερδίζουμε τα προς το ζην, αλλά βελτιώνει την ικανότητά μας να ανοίξουμε τους εαυτούς μας στον παλμό της καρδιάς της ζωής.

Μια εμπειρία που κυλάει από την επίγνωση της παρούσας στιγμής κυλάει σε κύκλους και παλίρροιες. Επειδή είναι ολοκληρωμένη (integrated) και αιτιώδης, είναι ταυτόχρονα σε μια διαρκή κατάσταση ανάπαυσης. Αναπαύεται ήρεμα και ειρηνικά μέσα στο γνωρίζειν ότι όταν επιδρούμε στην αιτιότητα, οι επιπτώσεις είναι αναπόφευκτες. Δεν υπάρχει ανάγκη βιασύνης. Ένα τέτοιο ταξίδι υπερβαίνει οποιονδήποτε νοητικό προορισμό στον οποίο περιορίζουμε τους εαυτούς μας μέσα στη χρόνο-βασιζόμενη συνειδητότητα.

ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΙΣΟΔΟΥ

Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μία διαδικασία που ταιριάζει σε όλους (is a one-size-fits-all process) γιατί η αιτιότητα κάθε εκτός ισορροπίας φυσικής, νοητικής και συναισθηματικής εμπειρίας είναι η ίδια: η μη ενσωματωμένη κατάσταση του συναισθηματικού σώματος. Όμως, επειδή ερχόμαστε σ΄αυτό το ταξίδι με ποικίλες εντάσεις μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα, η διαδικασία έχει δύο επίπεδα εισόδου: το εισαγωγικό και το βιωματικό. Για να αντισταθμίσει τις μοναδικές μας εμπειρίες, το καθένα ποικίλει σε ένταση.

Η επιλογή σχετικά με ποιο επίπεδο να εισέλθουμε σ' αυτή τη διαδικασία λαμβάνεται χρησιμοποιώντας την κοινή αίσθηση (common sense) και την ενόραση (insight). Όταν αναλαμβάνουμε πάρα πολλά πολύ σύντομα, θέτουμε τη βάση για την πιθανότητα να βιώσουμε απροσδόκητη εσωτερική αντίσταση που αντανακλάται ως ξαφνική αύξηση σύγχυσης και χάους. Η έντονη αντίσταση μάς συστήνει να αποφύγουμε αυτή την εμπειρία, ώστε να αποτυγχάνουμε να ολοκληρώσουμε το ταξίδι.

Επομένως δεν είναι να βιαζόμαστε μέσα στη διαδικασία καλλιεργώντας την ψευδαίσθηση ότι «αν απλά την κάνουμε» («if we just get it done») ή «τελειώσουμε μαζί της όσο πιο σύντομα γίνεται» («get it over with as soon as possible») όλα θα είναι καλά. Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν είναι μόνο για τις επόμενες λίγες εβδομάδες της εμπειρίας μας, αλλά για *την υπόλοιπη εμπειρία μας.* Αφορά το ν΄ανακαλύψουμε πώς να ζούμε κάθε στιγμή υπεύθυνα για όσο μας δίνονται στιγμές για να βιώνουμε.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η Εισαγωγική Προσέγγιση είναι απλή. Συνεχίζουμε να διαβάζουμε αυτό το κείμενο σα να ήταν μυθιστόρημα. Δεν ασχολούμαστε με το να επαναλαμβάνουμε τις συνειδητές ανταποκρίσεις, και ούτε ξεκινάμε την πρακτική αναπνοής, ή εφαρμόζουμε τα αντιληπτικά εργαλεία. Διαβάζουμε τα κείμενα για κάθε εβδομάδα σα να ήταν κεφάλαια σ΄ένα βιβλίο. Κινούμαστε μέσα σ΄ όλη τη διαδικασία κατά κύριο λόγο νοητικά, απέχοντας από οποιαδήποτε συνειδητή βιωματική συμμετοχή.

Εξακολουθούμε να λαμβάνουμε σημαντική ενόραση (significant insight) και όφελος από την εισαγωγική προσέγγιση. Αυτό το κείμενο είναι διαποτισμένο με ενόραση. Το να το διαβάσουμε και να το κατανοήσουμε αυτόματα μεταμορφώνει τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με την εμπειρία μας. Μας προικίζει με ενόραση (insight: ενόραση, διορατικότητα, επίγνωση <σ.τ.μ *in*sight= *sight* from with*in* = ματιά από μέσα>) για τη δομή μίας σχέσης με την Παρουσία και την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Απ΄τη στιγμή που ολοκληρώσουμε την εισαγωγική προσέγγιση, μπορούμε να επιστρέψουμε στην αρχή και να ξεκινήσουμε τη βιωματική προσέγγιση. Το να έχουμε ήδη διαβάσει το εκπαιδευτικό υλικό δε μειώνει την εμπειρία για μας. Απεναντίας, την επαυξάνει!

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η βιωματική προσέγγιση μάς καθοδηγεί στο να εισέλθουμε στη διαδικασία φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά. Περιλαμβάνει μια βαθμιαία μύηση στην τεχνική της Αναπνοής, τις συνειδητές ανταποκρίσεις και τα αντιληπτικά εργαλεία.

Προκειμένου να μπορέσουμε να κερδίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα μέσα από το ταξίδι μας, συστήνεται να ολοκληρώσουμε τη βιωματική προσέγγιση τουλάχιστον τρεις φορές, ανεξάρτητα από το πώς αντιλαμβανόμαστε την τρέχουσα κατάσταση της συναισθηματικής μας ευεξίας (wellbeing). Αυτή είναι μόνο μία σύσταση. Μετά από κάθε ολοκλήρωση της βιωματικής προσέγγισης, είναι φρόνιμο να κάνουμε τουλάχιστον τρεις εβδομάδες διάλειμμα από την εσκεμμένη εργασία με τις συνεδρίες για να επιτρέψουμε τη φυσική, νοητική και συναισθηματική ενσωμάτωση (integration: σ.τ.μ into *great*-ness <μεγαλείο> = into *wholeness* <ολότητα> = into *holiness* <αγιότητα>).

Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ανάμεσα στην ολοκλήρωση της βιωματικής προσέγγισης και της εισόδου μας ξανά σ΄αυτήν, παρόλο που δεν καταπιανόμαστε με καμία συνειδητή νοητική επεξεργασία, είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε τη 15-λεπτη ρουτίνα της αναπνοής δύο φορές τη μέρα. Συνιστάται να συνεχίσουμε αυτή την καθημερινή πρακτική αναπνοής μέχρι και έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση της Διαδικασίας της Παρουσίας.

Όταν έχουμε ολοκληρώσει τη βιωματική προσέγγιση για πρώτη φορά, έχουμε κάνει το διάλειμμα για την ενσωμάτωση και είμαστε έτοιμοι να εισέλθουμε ξανά στη διαδικασία, κάνουμε μία υπέροχη ανακάλυψη: η επανείσοδός μας είναι σα να εισερχόμαστε σε μία ολοκαίνουργη εμπειρία. Εξαιτίας της συσσωρευμένης επίγνωσής μας της παρούσας στιγμής, ξανά- εισερχόμαστε στη διαδικασία από ένα προσαρμοσμένο επίπεδο επίγνωσης – ένα μεταβεβλημένο «σημείο από εσάς» (an altered «point of you» σ.τ.μ ο συγγραφέας κάνει λογοπαίγνιο με τη φράση «point of view» που σημαίνει άποψη). Κατά συνέπεια, το υλικό για ανάγνωση και οι συνειδητές ανταποκρίσεις μάς υποδέχονται σ΄ένα διαφορετικό μέρος της επίγνωσης μας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, φαίνεται σα να διαβάζουμε το κείμενο για πρώτη φορά. Αυτό είναι φυσιολογικό. Όλοι όσοι εισέρχονται σ΄αυτή τη Διαδικασία παραπάνω από μία φορά έχουν αυτή την εμπειρία. Επειδή η ίδια η διαδικασία είναι ουδέτερη, μας συναντά πάντα εκεί όπου είμαστε και μ΄αυτό τον τρόπο αντανακλά και χρησιμοποιεί τις διαδικαστικές απαιτήσεις της τρέχουσας κατάστασής μας.

Μπορεί να μας βοηθήσει το να σκεφτούμε τη Διαδικασία της Παρουσίας ως ένα εγχειρίδιο που μάς διδάσκει πώς να οδηγούμε την εμπειρία μας στιγμή προς στιγμή συνειδητά και υπεύθυνα. Η εισαγωγική προσέγγιση είναι η θεωρητική επισκόπηση της εργασίας που βρίσκεται μπροστά μας. Η βιωματική προσέγγιση είναι η πραγματική πρακτική διδασκαλία.

Από τη στιγμή που έχουμε εκπαιδεύσει τους εαυτούς μας να οδηγούμε συνειδητά και υπεύθυνα τις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές πλευρές της εμπειρίας μας, προτρεπόμαστε να πάρουμε τις νεοαποκτηθείσες αντιλήψεις μας πάνω στον αυτοκινητόδρομο της ζωής (onto the freeway of life) για να συνειδητοποιήσουμε τις δυνατότητες. Σε κάθε έκφανση της ζωής, το να κατανοήσουμε και να τελειοποιήσουμε ***τα βασικά στοιχεία (the basics)*** εγκαθιδρύει τη διεξοδική θεμελίωση για την αρίστευση (excellence). Το ίδιο ισχύει και με τη Διαδικασία της Παρουσίας. Αυτός είναι ο λόγος που προτρεπόμαστε να ολοκληρώσουμε τη βιωματική προσέγγιση πάνω από μία φορά.

Μη βιάζεστε να «φθάσετε κάπου». Το να βιαζόμαστε είναι το ότι έχουμε χάσει το νόημα. Η βιασύνη είναι δράμα. Να σκέφτεστε το «ταξίδι», όχι τον «προορισμό». Τα αποτυπώματα που μας αποσπούν τώρα από το παρόν μπορεί να φαίνεται ότι διαβρώνουν τα πάντα (may appear all-pervasive), ωστόσο, όταν κινηθούμε απαλά μέσα από τη βιωματική προσέγγιση πάνω από μία φορά, βαθμιαία ανυψωνόμαστε πάνω από αυτά τα αποτυπώματα και λαμβάνουμε υπέροχες ενοράσεις. Μία τέτοια ενόραση είναι ότι τα προσωπικά μας αποτυπώματα είναι σκόπιμα τοποθετημένα μπροστά μας, και επιλύοντάς τα συνειδητά έχουμε την ευκαιρία να

ανακαλύψουμε τα εργαλεία και τις ικανότητες που απαιτούνται για να γίνουμε συνειδητοί, υπεύθυνοι οδηγοί της εμπειρίας που καλούμε «ζωή».

Ολοκληρώνοντας τη βιωματική προσέγγιση πάνω από μία φορά, κερδίζουμε αρκετή επίγνωση της παρούσας στιγμής για να μπορέσουμε να αποτραβήξουμε την προσοχή μας από τα προσωπικά μας αποτυπώματα και να τη στρέψουμε στον κόσμο με την πρόθεση να είμαστε χρήσιμοι. Το να γίνουμε διαθέσιμοι και χρήσιμοι είναι η ευθύνη εκείνων που επιλέγουν να περπατούν αφυπνισμένοι ανάμεσα σ᾿ εκείνους που ακόμη κλυδωνίζονται ασυνείδητα από τον ονειρικό ύπνο του χρόνου.

Αυτή είναι η πρόσκληση: ν' αγκαλιάσουμε την τέχνη του να ζούμε την ζωή συνειδητά.

Αυτό είναι το ταξίδι: να ξυπνήσουμε απ' το χρόνο και να γίνουμε παρόντες τώρα, σ' αυτόν τον κόσμο.

Αυτή είναι η υπόσχεση: να γίνουμε διαθέσιμοι και χρήσιμοι.

Αυτό είναι το δώρο: βιωματική επίγνωση της Παρουσίας μέσα από την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

ΠΛΟΗΓΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
(NAVIGATIONAL GUIDANCE)

Η πλοηγική καθοδήγηση μάς βοηθάει στο να παραμείνουμε σταθεροί στην πρόθεσή μας. Περιλαμβάνει ενοράσεις σε ερωτήματα που προκύπτουν ως συνέπεια της εισόδου στη Διαδικασία της Παρουσίας βιωματικά. Επίσης περιέχει εξηγήσεις για πολλές από τις εμπειρίες που συναντάμε. Η πλοηγική καθοδήγηση αξίζει να επανεξετάζεται οποτεδήποτε νιώθουμε μη ξεκάθαροι, μπερδεμένοι, ή αναρωτιόμαστε «τι μου συμβαίνει;» ή «θα έπρεπε να συμβαίνει αυτό;» **Βάλτε σελιδοδείκτη σ᾿αυτή τη σελίδα.**

1. Προτού εισέλθουμε στην εβδομάδα ένα, είναι αυτό-διευκολυντικό να θέσουμε μια γενική πρόθεση γι᾿αυτό το ταξίδι, κατά προτίμηση διατυπωμένη ως μία απλή πρόταση. Εάν δεν

είμαστε βέβαιοι για την πρόθεσή μας, ρωτάμε χωρίς να απαντήσουμε, στη συνέχεια παραμένουμε ανοιχτοί για να λάβουμε την ενόραση απροσδόκητα. Η πρόθεση μας πραγματοποιείται (is realized) γιατί η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα ταξίδι οδηγούμενο από την πρόθεση. Όμως, το ταξίδι μας προς αυτή την πραγματοποίηση μπορεί να μην εκτυλιχθεί όπως αναμένεται. Η εσωτερική ανάπτυξη έρχεται από ***αυτό που δε γνωρίζουμε*** και ξετυλίγεται μ' έναν τρόπο που σπάνια προβλέπουμε. Το να θέσουμε την πρόθεση εισάγει κίνηση, αλλά δεν προσδιορίζει τι θα είναι αυτή η κίνηση. Επίσης αποδεχόμαστε ότι η αρχική μας πρόθεση για να εισέλθουμε σ'αυτό το ταξίδι αλλάζει κι ακόμα και εγκαταλείπεται καθώς η διαδικασία εκτυλίσσεται. Αυτό συμβαίνει γιατί όλοι εισερχόμαστε σ' αυτή τη διαδικασία σε μία κατάσταση του «θέλω» (a state of wanting), οδηγούμενοι από την επιθυμία μας να τροφοδοτήσουμε το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό μας φορτίο. Καθώς προοδεύουμε, αυτό το «θέλω» διαλύεται. Αυτές οι επιθυμίες γίνονται περιττές, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να βιώσουμε αυτή τη διαδικασία χωρίς όρους (unconditionally). Η πρόθεση εισάγει κίνηση, αλλά δεν καθορίζει το πώς η διαδικασία εκτυλίσσεται ή τις συνέπειες.

2. Καταστάσεις είναι πιθανόν να προκύψουν κατά την εμπειρία της διαδικασίας μας που να προκαλέσουν σε κάποιες από τις συνεδρίες αναπνοής αναπόφευκτα να αργοπορήσουν, ή να ματαιωθούν. Δεν μετατρέπουμε αυτά τα περιστατικά σε δράμα. Συνειδητοποιούμε γιατί συμβαίνει αυτό μόνο εκ των υστέρων. Από τη στιγμή που θέτουμε την πρόθεσή μας και δεσμευόμαστε να ολοκληρώσουμε αυτή την εμπειρία, αξιοποιούμε στο έπακρο κάθε στιγμή, ***όπως αυτή εκτυλίσσεται.*** Η εμπειρία μας από αυτή τη διαδικασία είναι έγκυρη, και το έργο μας είναι να ανταποκρινόμαστε σ'αυτό που εκτυλίσσεται αντί να αντιδρούμε σ'αυτό.

3. Αυτή η διαδικασία εκτυλίσσεται προς όφελός μας. Όμως, είναι χρήσιμο να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που μας ωφελεί δεν ταιριάζει απαραίτητα με το προσωπικό μας πρόγραμμα (agenda). Κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες δεν «σπρώχνουμε το ποτάμι» εικάζοντας ότι γνωρίζουμε τί υποτίθεται ότι έπρεπε να συμβεί, ή πώς υποτίθεται ότι πρέπει να εκτυλιχθεί. Εάν αληθινά γνωρίζαμε τι χρειαζόμαστε (what we require) και πώς να το πετύχουμε, θα το είχαμε πραγματοποιήσει μέχρι τώρα. Η ευθύνη μας την πρώτη φορά μέσα

στη διαδικασία είναι να ακολουθούμε τις οδηγίες χωρίς να αλλοιώνουμε τους μηχανισμούς της διαδικασίας. Αν το κείμενο λέει «κάνετε αυτό για μία εβδομάδα», τότε το κάνουμε για μία εβδομάδα. Δεν προσθέτουμε μέρες ή εβδομάδες γιατί το προσωπικό μας πρόγραμμα δεν εκπληρώθηκε. Αν χάσουμε μία συνεδρία αναπνοής, ή ακόμη και δύο συνεδρίες σε μία μέρα, δεν αναβάλλουμε τη διαδικασία μας προσθέτοντας μία επιπλέον μέρα. Να θυμάστε, αυτό δεν αφορά την τελειότητα, αλλά τη συμμετοχή. Η κριτική είναι δράμα, έτσι δεν κρίνουμε αυτό που έχουμε καταφέρει.

4. Αυτή η διαδικασία δεν απαιτεί «προσπάθεια». Κανένας επιπλέον κόπος δε χρειάζεται πέρα από τις τρέχουσες οδηγίες. Δεν υπάρχει κανένας «εκεί έξω» για να μας αναγνωρίσει, για να τον εντυπωσιάσουμε ή για να κρίνει την πρόοδό μας. Δεν υπάρχουν επίσης καθόλου σημεία αναφοράς με τα οποία να συγκρίνουμε την πρόοδό μας. Το να συγκρίνουμε το ταξίδι μας με κάποιου άλλου είναι δράμα. Η εμπειρία μας από αυτή τη διαδικασία είναι μοναδική για μας. Οτιδήποτε συμβαίνει, απαιτείται και είναι έγκυρο. Ακολουθώντας τις οδηγίες στο μέγιστο των ικανοτήτων μας, αβίαστα λαμβάνουμε την εμπειρία που απαιτείται όπως και όταν τη χρειαζόμαστε (as and when we require it). Η εμπειρία μας είναι έγκυρη ακόμη και όταν δε νομίζουμε ότι είναι.

5. Ντυνόμαστε άνετα με φαρδιά ρούχα όποτε ασχολούμαστε με την πρακτική της αναπνοής μας. Αν είναι δυνατόν, παρακολουθούμε αυτή την πρακτική στο ίδιο μέρος κάθε μέρα, και την κάνουμε μόνοι μας. Αυτή η διαδικασία είναι εσωτερική εργασία και δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως «δημόσιο θέαμα» («show and tell»). Όταν παρακολουθούμε την πρακτική της αναπνοής μας μπροστά σε κάποιον άλλον, κάνουμε επίδειξη. Τέτοια συμπεριφορά είναι δράμα και δεν πετυχαίνει τίποτα. Βέβαια, αν η παρουσία κάποιου άλλου στο δωμάτιο είναι αναπόφευκτη, είναι αναπόφευκτη.

6. Επειδή το να εισέλθουμε στη διαδικασία βιωματικά παρακινεί την αποτοξίνωση, συστήνεται να πίνουμε τουλάχιστον τρία όγδοα του γαλονιού (at least three pints), ή ενάμιση λίτρο, καθαρό νερό κάθε μέρα. Όμως, δεν πίνουμε πολλά υγρά μία ώρα προτού τις αναπνοές.

7. Όπου είναι δυνατόν, απέχουμε απ' την κατάποση φαρμάκων που μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία προτού τις αναπνοές. Έχουμε επίγνωση ότι καθώς κινούμαστε μέσα σ'αυτό το ταξίδι και επιδρούμε στο συναισθηματικό μας φορτίο, η φυσική, νοητική και συναισθηματική μας εμπειρία προσαρμόζεται. ***Δεν αντιδρούμε σ'αυτές τις προσαρμογές σαν κάτι να είναι λάθος.*** Το φυσικό μας σώμα μπορεί μερικές φορές να νιώθει δυσάρεστα, το στομάχι μας μπορεί να ξεπλένει τοξίνες από το σύστημά μας, και μπορεί να βιώσουμε άλγη και πόνους από παρελθοντικούς τραυματισμούς που αναδύονται ξανά στην επιφάνεια για να ενσωματωθούν. Η ενσωμάτωση συμβαίνει από το να «είμαστε μαζί» («being with»), όχι από το να «κάνουμε για να» («doing to»). Επειδή η ενσωμάτωση απαιτεί την αισθαντική επίγνωσή μας (our felt-awareness) της αναδυόμενης δυσφορίας, αποφεύγουμε το να πάρουμε χάπια για να ελαττώσουμε τη δυσφορία, μαζί με το δράμα του να τρέχουμε χωρίς λόγο στους γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης. Όμως, όταν μία κατάσταση επιμένει και απαιτεί ανακούφιση ώστε να μπορέσουμε να συνεχίσουμε τη διαδικασία μας, το να συμβουλευτούμε έναν σχετικό γιατρό συστήνεται.

8. Για τη διάρκεια της διαδικασίας, δεν καταναλώνουμε αλκοόλ. Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, το αλκοόλ ακόμη και σε μικρές ποσότητες, ναρκώνει την αυθεντικότητα και μεγαλοποιεί το δράμα. Αυτό γίνεται εμφανές απ'τη στιγμή που αποκτούμε επίγνωση της παρούσας στιγμής. Όμως, αν εισερχόμαστε σ'αυτή τη διαδικασία πιστεύοντας ότι είμαστε σοβαρά εθισμένοι στο αλκοόλ, είναι φρόνιμο να ακολουθήσουμε την καθοδήγηση που δόθηκε στο κεφάλαιο *Πέρα από την Εξάρτηση και την Ασθένεια.*

9. Δεν καπνίζουμε μαριχουάνα, ή δεν παίρνουμε άλλες ουσίες που αλλοιώνουν την αντίληψη κατά τη διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας. Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, αυτές οι ουσίες - η μαριχουάνα ειδικά - εμποδίζουν τη συνειδητή πρόσβαση, και κατά συνέπεια την επίγνωση, της αυθεντικής κατάστασης του συναισθηματικού μας σώματος. Είναι επομένως αντιπαραγωγικό να κάνουμε χρήση μαριχουάνας κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας. Εμποδίζει την επιτυχή ενσωμάτωση του καταπιεσμένου τραύματος, υποκρύπτει την αιτιότητα της εξάρτησης, και καλύπτει το συναισθηματικό

φορτίο. Το να παρακολουθούμε την πρακτική της αναπνοής μας όταν δεν είμαστε σε μία μεταλλαγμένη κατάσταση είναι η πιο αποτελεσματική και υπεύθυνη προσέγγιση. ***Η νηφαλιότητα είναι προαπαιτούμενη για να επαναφυπνίσουμε την αυθεντικότητα.***

10. Δεν μπορούμε να εισέλθουμε και να ωφεληθούμε πλήρως από αυτή την εμπειρία αν το κάνουμε για να ευχαριστήσουμε κάποιον άλλον. Αυτό το σημείο δεν μπορεί να υπερτονιστεί. Όταν εισερχόμαστε σ'αυτή τη διαδικασία για να ευχαριστήσουμε, ή να χειριστούμε κάποιον άλλον, βιώνουμε αυτό το ταξίδι ως προκλητικό. Υπό το ίδιο πρίσμα, δεν μπορούμε να ενσωματώσουμε έναν εθισμό επειδή κάποιος άλλος μας το ζητάει. Δεν μπορούμε να επιτύχουμε στην εσωτερική εργασία για να ικανοποιήσουμε τις απαιτήσεις κάποιου άλλου. Άτομα που δεν μπορούν να ολοκληρώσουν αυτό το ταξίδι συχνά ανακαλύπτουν ότι εισήλθαν σ'αυτό μ'ένα πρόγραμμα άλλο από το να κάνουν ειλικρινά μία αλλαγή στην ποιότητα της δικής τους εμπειρίας ***για τους εαυτούς τους.***

11. Ακόμα κι όταν μπαίνουμε σε μια διαδικασία σαν κι αυτή πρόθυμα, εξακολουθούμε μερικές φορές ν' αντιστεκόμαστε στα καθοριζόμενα καθήκοντα, ακριβώς όπως τα παιδιά όταν τους δίνεται εργασία για το σπίτι που δεν τους αρέσει. Αυτή η διαδικασία δεν είναι εργασία για το σπίτι (homework). Είναι όμως «η εργασία (work) που απαιτείται για να μας πάει σπίτι (home)». Κάθε όψη και στοιχείο αυτής της διαδικασίας είναι σκόπιμα σχεδιασμένο μέσα από χρόνια προσωπικής και παρατηρούμενης εμπειρίας. Επειδή κατανοούμε την αξία της δομικής της ακεραιότητας μόνο εκ των υστέρων, όταν δεσμευόμαστε σ'αυτή τη διαδικασία, το κάνουμε όσο το δυνατόν πληρέστερα. Μπορεί να συναντήσουμε στιγμές κατά τις οποίες βιώνουμε έντονη αντίσταση σ' αυτό που συμβαίνει. Είναι φυσιολογικό αυτό να συμβαίνει όταν βαθιά ασυνείδητα αποτυπώματα αναδύονται στην επιφάνεια. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπνοής, αυτό εκδηλώνεται ως μία επιθυμία να κοιμηθούμε παρά να αναπνέουμε. Η αντίσταση μπορεί να μας προκαλέσει να αποφεύγουμε να επαναλαμβάνουμε νοητικά τις συνειδητές ανταποκρίσεις. Αυτή είναι η στιγμή να «εμφανιστούμε» (to «show up») και να είμαστε όσο το δυνατόν πιο παρόντες γίνεται. Ο

δρόμος προς τα έξω περνάει από μέσα (The way out is through). Η αντίσταση μπορεί επίσης να εκδηλωθεί ως καθυστέρηση των συνεδριών αναπνοής μας, ως θυμός και εκνευρισμός απέναντι στην ίδια τη διαδικασία, και ως συναισθηματικές καταστάσεις κατάθλιψης και απελπισίας. Η αντίστασή μπορεί ακόμη να εκδηλωθεί φυσικά (physically) ως συμπτώματα κρυώματος και γρίπης και διάφορες ασθένειες του θώρακα που φαινομενικά δικαιολογούν την ακύρωση ή την αναβολή των συνεδριών αναπνοής μας. Πρέπει να παρακολουθούμε τις συνεδρίες μας καθημερινά – ***ειδικά όταν δεν αισθανόμαστε την όρεξη να το κάνουμε.*** Ο δρόμος προς τα έξω περνάει από μέσα (The way out is through).

12. Καθώς βαθιά ασυνείδητες και μακροχρόνια καταπιεσμένες μνήμες αρχίζουν ν' αναδύονται, μπορεί να νιώσουμε αντίσταση απέναντι σε κάθε πλευρά αυτής της εμπειρίας. Όταν αυτό συμβαίνει, δεν αφήνουμε τους εαυτούς μας να ανησυχήσουν. Έχουμε ξοδέψει πολύ από το χρόνο μας κρατώντας αυτές τις μη ενσωματωμένες καταστάσεις κρυμμένες από την επίγνωσή μας. Εισερχόμενοι σ'αυτή τη διαδικασία, έχουμε την πρόθεση να βγουν στην επιφάνεια γιατί είμαστε σε θέση συνειδητά να τις ενσωματώσουμε. Όμως, καθώς αναδύονται, τα προγραμματισμένα ένστικτά μας (our programmed instincts) μάς οδηγούν να πιστεύουμε ότι αυτό που μάς συμβαίνει είναι λάθος, δυσάρεστο, ή για να το φοβηθούμε, και ότι σημαίνει ότι είμαστε «εκτός ελέγχου». Αυτή είναι η φωνή του νοητικού σώματος. Φυσικά, καθώς συμβαίνει αυτό, νιώθουμε αντίσταση απέναντι σε οτιδήποτε διευκολύνει αυτή την αλλαγή της κατάστασης. Επομένως, νιώθουμε αντίσταση απέναντι στα πάντα σχετικά με τη Διαδικασία της Παρουσίας. Αντί ν' αντιδρούμε υπαναχωρώντας από τη δέσμευσή μας, αγκαλιάζουμε αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις αντίστασης ως θετική ένδειξη ότι η διαδικασία έχει μία αιτιώδη επίδραση. Μέσα από την επιμονή, διαπερνάμε στην άλλη πλευρά της αντίστασης και νιώθουμε την απελευθέρωση από αυτή την έλλειψη συνειδητότητας (unconsciousness). Ο δρόμος προς τα έξω περνάει από μέσα (The way out is through).

13. Όπως σε κάθε προσπάθεια, όσο περισσότερα δίνουμε από τους εαυτούς μας χωρίς όρους, τόσο περισσότερα λαμβάνουμε. Συχνά δεν κάνουμε αυτό που καλούμαστε να κάνουμε

ακόμη και όταν γνωρίζουμε ότι είναι προς όφελός μας, επειδή αυτός είναι ο μόνος τρόπος που αισθανόμαστε ότι έχουμε έλεγχο πάνω στο φαινομενικά συνεχιζόμενο χάος μέσα στην τρέχουσα εμπειρία μας. Απ'τη στιγμή που εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας, δεν αντιστεκόμαστε συνειδητά ή ασυνείδητα στο να κάνουμε αυτό που μας ανατίθεται ως μέσο για να νιώσουμε ότι έχουμε κάποιον έλεγχο πάνω σ'αυτό που συμβαίνει. Αυτό το ταξίδι είναι μια ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε τι είναι η παράδοση (surrender <σ.τ.μ. «*End being sure*» – *παύω να είμαι σίγουρος*>). Στη Διαδικασία της Παρουσίας η λέξη «παραδιδόμαστε» δεν σημαίνει «τα παρατάμε» («to give up»). Σημαίνει ***παραδιδόμαστε στη διαδικασία*** κι έτσι ***δεν*** τα παρατάμε, ό,τι και συμβεί. Το να ολοκληρώσουμε τη Διαδικασία της Παρουσίας επομένως είναι μία πράξη παράδοσης [surrender= εγκατάλειψη (αντίστασης, προσπάθειας κτλ.), «παράδοση»]. Το νοητικό σώμα μπορεί ν' αποφασίσει να κάνει αλλαγές στον τρόπο που η διαδικασία είναι δομημένη. Για παράδειγμα, μπορεί ν' αποφασίσει να αλλάξει τη διατύπωση σε μία συγκεκριμένη συνειδητή ανταπόκριση, ή να μη διαβάσει συγκεκριμένα κομμάτια του κειμένου επειδή διαφωνεί με το περιεχόμενο. Το νοητικό σώμα μπορεί να αποφασίσει ότι δε χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε ορισμένα αντιληπτικά εργαλεία επειδή έχουμε ήδη «κάνει διαδικασίες σαν κι αυτές στο παρελθόν». Όταν νιώθουμε υποχρεωμένοι να μεταβάλλουμε οποιαδήποτε πλευρά αυτής της διαδικασίας, υπάρχουν δύο δεδομένα (facts) που αξίζει να εξετάσουμε. Το πρώτο είναι ότι μόνο ένα ελεγκτικό νοητικό σώμα επιχειρεί να κάνει προσαρμογές σ'αυτή τη διαδικασία. Το δεύτερο είναι ότι το νοητικό σώμα ζει στο σκοτάδι (σ.τ.μ έχει άγνοια). Μπορεί να νομίζει και να πιστεύει ότι καταλαβαίνει τα πάντα, ωστόσο δε «γνωρίζει» τίποτα. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις συνέπειες που έχει το ότι κάνουμε αυτή τη διαδικασία, παρόλο που μπορεί να το επιχειρήσουμε. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε την είσοδό μας στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Μπορούμε μόνο να θέσουμε το θεμέλιο που μας δίνει τη δυνατότητα να επαναφυπνιστούμε συνειδητά μέσα σ'αυτήν. Επειδή το νοητικό σώμα είναι μια χρόνο-βασιζόμενη ταυτότητα, είναι αλλεργικό στο να είναι παρόν. Συνεπώς, είμαστε επιφυλακτικοί στο να καλλιεργούμε τις αιτιολογίες του για να τα εγκαταλείψουμε στο μέσο της ανακάλυψης. Ο δρόμος προς τα έξω περνάει από μέσα (The way out is through).

14. Μπορεί αυτό να το κατανοήσουμε μόνο εκ των υστέρων, αλλά αξίζει να φυτέψουμε την ενόραση τώρα: ***Τα πάντα που συμβαίνουν στην εμπειρία της ζωής μας από τη στιγμή που αρχίζουμε να διαβάζουμε αυτό το κείμενο είναι κομμάτι του ταξιδιού της Διαδικασίας της Παρουσίας.*** Τα πάντα! Η Παρουσία μάς διευκολύνει είκοσι τέσσερεις ώρες τη μέρα και πολύ πέρα από τη δέκατη εβδομάδα. Οι μηχανισμοί του πώς και του γιατί αυτή η διευκόλυνση λειτουργεί εξηγούνται στην πορεία της διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας, ασυνείδητες μνήμες αναδύονται στην επιφάνεια ώστε να μπορέσουμε συνειδητά να ενσωματώσουμε την ενέργεια που έχουμε επενδύσει σ'αυτές. Επειδή η ικανότητά μας να καταστέλλουμε μνήμες είναι μία εξαιρετική μορφή τέχνης, αυτές οι ασυνείδητες μνήμες δεν αναδύονται ως εικόνες και οπτικά είδωλα στο νοητικό μας σώμα, αλλά ως εκτυλισσόμενες εξωτερικές καταστάσεις, όπως ο τρόπος που οι άνθρωποι γύρω μας συμπεριφέρονται. Πρόκειται να έχουμε αυξημένη επίγνωση ότι η συμπεριφορά των ανθρώπων γύρω μας και οι καταστάσεις που βιώνουμε ***σκόπιμα*** μάς θυμίζουν το μη ενσωματωμένο παρελθόν μας. Διδασκόμαστε πώς να ενσωματώνουμε συνειδητά αυτές τις αντανακλώμενες μνήμες ώστε η δυσάρεστη επίδραση τους στην ποιότητα της εμπειρίας μας να ενσωματωθεί.

15. Κρατήστε στο νου ότι αυτή είναι «μια διαδικασία». Ξεκινάει όταν δεσμευόμαστε σ' αυτήν, αλλά δε φτάνει σε ένα αξιοπρόσεκτο σημείο ολοκλήρωσης μέχρι να κάνουμε ολόκληρη τη διαδρομή. Ακόμη και τότε, είναι ακόμη μόνο η αρχή από κάτι εξελισσόμενο. Ενώ βρισκόμαστε στο μέσο της διαδικασίας, μπορεί να νιώσουμε ότι δεν πηγαίνουμε πουθενά. Αυτό συμβαίνει γιατί ***είμαστε στο μέσο της διαδικασίας.*** Ολοκληρώνοντας αυτή τη διαδικασία, συνειδητοποιούμε ότι μας έδειξε μια πόρτα και μας δίδαξε πώς να την ανοίξουμε, και ότι η υπόλοιπη εκτυλισσόμενη εμπειρία μας είναι μια ευκαιρία να εισέλθουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Η Διαδικασία της Παρουσίας δεν είναι επομένως το τέλος σε τίποτα, αλλά μία συνέχιση από κάτι που ήδη βρίσκεται σε κίνηση.

16. Οι άνθρωποι μπορεί ν' αρχίσουν να συμπεριφέρονται διαφορετικά γύρω μας. Όταν αυτό συμβαίνει, δίνουμε προσοχή ***γιατί κάτι αλλάζει σε μας*** και αντανακλάται στην αντίληψή μας για τους άλλους.

17. Το σώμα μας μπορεί να αναπτύσσει άλγη και πόνους χωρίς κανένα εμφανή λόγο αλλά μην ανησυχήσετε. Ο πόνος είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους το φυσικό μας όχημα τραβάει την επίγνωσή μας στο παρόν. Αναπτύσσοντας τη συγκράτηση (containment) - στρέφοντας την προσοχή μας στη δυσφορία χωρίς κρίση, ανησυχία, ή παράπονο - βιώνουμε αυξημένη επίγνωση της παρούσας στιγμής και ενσωμάτωση.

18. Καταστάσεις συμπτωμάτων που ήδη βιώναμε μπορεί να ενταθούν. Αυτό συμβαίνει γιατί, καθώς η προσοχή μας ολοένα και περισσότερο ξανά-εισέρχεται στο φυσικό μας σώμα, η επίγνωσή μας για τη σωματική μας κατάσταση αυξάνεται. Αυτή η αύξηση της επίγνωσης μπορεί αρχικά να εκδηλωθεί ως επιδείνωση των συμπτωμάτων. Όμως, δεν είναι. Αντίθετα, συχνά είναι το πρώτο βήμα προς την ενσωμάτωση.

19. Παλιές (σωματικές) κακώσεις (injuries) μπορεί να ξαναβγούν στην επιφάνεια. Το κάνουν αυτό γιατί τώρα είμαστε πρόθυμοι και έχουμε τη δυνατότητα να τις παρακολουθήσουμε χωρίς όρους μέσα από την επίγνωση της παρούσας στιγμής, αντί να καταστείλουμε, να ναρκώσουμε, ή να ελέγξουμε τα συμπτώματά τους.

20. Μπορεί να έχουμε στιγμές ή ακόμη και ολόκληρες ημέρες όπου να νιώθουμε αποσπασμένοι και μπερδεμένοι (distracted and confused). Αυτό συμβαίνει γιατί κερδίζουμε μία νέα επίγνωση του πού δεν είμαστε παρόντες στην εμπειρία μας. Αυτές οι καταστάσεις της απόσπασης της προσοχής και της σύγχυσης ήδη συμβαίνουν μέσα στην εμπειρία μας. Όμως, καθώς η επίγνωσή μας της παρούσας στιγμής αυξάνει, αποκτούμε οξεία επίγνωσή τους. Η χωρίς όρους αισθαντική-επίγνωσή μας (our unconditional felt-awareness) γι'αυτές διευκολύνει την ενσωμάτωση τους.

21. Μπορεί ν' ανακαλύψουμε ότι δε νοιαζόμαστε πλέον για καταστάσεις πάνω στις οποίες πριν επιβάλαμε έλεγχο. Όταν αυτό συμβαίνει, πηγαίνουμε με τη ροή γιατί αυτό είναι ωφέλιμη ανάπτυξη. Συμβαίνει γιατί πολλές από τις προτεραιότητες που έχουμε θέσει είναι προς όφελος των άλλων, όχι για τους εαυτούς μας. Καθώς γινόμαστε ολοένα και περισσότερο

παρόντες, συνειδητοποιούμε ότι είμαστε υπεύθυνοι μόνο για τη δική μας προσωπική εμπειρία και επομένως δεν μπορούμε να είμαστε υπεύθυνοι για την εμπειρία κάποιου άλλου. Μπορεί μερικές φορές να πιστεύουμε ότι είμαστε, ή να υποθέτουμε ότι θα'πρεπε να είμαστε, αλλά αυτό είναι μία ψευδαίσθηση. Καθώς γινόμαστε ολοένα και περισσότερο παρόντες, αυτή η ψευδαίσθηση καταρρέει. Σταματάμε να χρησιμοποιούμε την ενέργειά μας για να ελέγχουμε τον κόσμο και τους κατοίκους του.

22. Μπορεί να λέμε αυτό που σκεφτόμαστε σε καταστάσεις που φυσιολογικά θα είχαμε παραμείνει σιωπηλοί. Αυτό συμβαίνει όταν η αυθεντικότητά μας επαναφυπνίζεται και είναι μία απαραίτητη εξέλιξη, αν και στην αρχή μπορεί να νιώσουμε άβολα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ανακαλύπτουμε την ικανότητά μας να λέμε «όχι» όταν εννοούμε «όχι» και «ναι» όταν εννοούμε «ναι». Αρχικά, το να κάνουμε χρήση της αυθεντικότητάς μας μπορεί να μας προκαλέσει να νιώσουμε ότι κάνουμε κάτι λάθος. Τιμάμε τους εαυτούς μας. Το «όχι» είναι μία ολοκληρωμένη πρόταση.

23. Η οικονομική μας κατάσταση μπορεί να μετατοπιστεί (shift). Μπορεί να φανεί σαν οι οικονομικοί μας πόροι μας να στερεύουν. Ως επί το πλείστον, αυτό είναι προσωρινό. Τα χρήματα είναι μια μεταφορά για την προσωπική μας ροή της ενέργειας και επομένως για την κίνηση στην εμπειρία μας. Όταν σκόπιμα προσεγγίζουμε το συναισθηματικό μας φορτίο, εξετάζουμε εσωτερικά τις διαταραχές στην προσωπική μας ροή της ενέργειας. Αυτή η εσωτερική εξέταση μερικές φορές αντανακλάται ως διατάραξη στους οικονομικούς μας πόρους. Αυτό συμβαίνει ιδίως όταν έχουμε προσκόλληση στα χρήματα και κρίνουμε την αυτό-αξία μας με βάση οικονομικούς παράγοντες. Από τη στιγμή που ενσωματώσουμε το σχετιζόμενο συναισθηματικό φορτίο, συνειδητοποιούμε την αυθεντική αφθονία.

24. Τα μέλη της οικογένειάς μας, ο/η σύντροφός μας και οι στενοί μας φίλοι μπορεί ν' αρχίσουν να μας αποθαρρύνουν από το να παρακολουθούμε τη διαδικασία μας, ισχυριζόμενοι ότι είμαστε «εγωκεντρικοί»(self-centered). Αυτό συμβαίνει γιατί μπορεί να κάνουμε βήματα για να φροντίσουμε τους εαυτούς μας για πρώτη φορά στη ζωή μας, αντί να «βοηθάμε» τους άλλους όλη την ώρα. Οι άλλοι μπορεί να μη νιώθουν άνετα που

αποτραβήχτηκε η προσοχή μας από αυτούς. Αυτός δεν είναι λόγος ανησυχίας: θα επιβιώσουν. Μερικοί από αυτούς μπορεί ακόμη και να αφυπνιστούν στην αναγκαιότητα της δικής τους συναισθηματικής ανάπτυξης.

25. Μπορεί να αισθανόμαστε νυσταγμένοι χωρίς κανένα λόγο. Αυτό συμβαίνει γιατί η προσοχή μας στρέφεται στο καταπιεσμένο μας ασυνείδητο (unconsciousness). Καθώς στέφουμε την προσοχή μας στο ασυνείδητο, συχνά αυτό αντανακλάται ως υπνηλία. Αυτό είναι ευεργετικό. Κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε για να ξεκουραζόμαστε όταν έχουμε τη δυνατότητα και να επιμένουμε όταν δεν την έχουμε.

26. Μπορεί να βιώσουμε περιστασιακή δυσκολία με τον ύπνο. Αυτό συμβαίνει γιατί το αυξημένο μας επίπεδο της επίγνωσης της παρούσας στιγμής και η διαδικασία που συνοδεύει αυτή την εμπειρία, μάς ενεργοποιεί. Είναι ανώφελο να στριφογυρίζουμε στο κρεβάτι όλη τη νύχτα. Είναι πιο ωφέλιμο να σηκωθούμε και να είμαστε εποικοδομητικοί - να καθίσουμε και να αφομοιώσουμε την επαγρύπνηση με το να είμαστε παρόντες μ' αυτήν. Αυτές οι στιγμές επαγρύπνησης αργά το βράδυ και νωρίς το πρωί περιέχουν δώρα αυξημένης επίγνωσης, ενόρασης και έμπνευσης.

27. Μπορεί να βιώνουμε έντονα όνειρα, μερικά από αυτά ενοχλητικά. Συχνά είναι αποκαλυπτικά ως προς τη φύση της διαδικασίας μας. Η αυξημένη επίγνωση των ονείρων μας οφείλεται στη συναισθηματική διεργασία που λαμβάνει χώρα ενώ κοιμόμαστε. Δεν παίρνουμε κανένα από αυτά τα όνειρα για «αληθινό», ειδικά όταν οι χαρακτήρες είναι άτομα που γνωρίζουμε. Για το σκοπό της Διαδικασίας της Παρουσίας, όλα τα όνειρα είναι μεταφορικά. Στα όνειρα, άντρες που είναι μεγαλύτεροι από μας αντιπροσωπεύουν τη σχέση μας με τον πατέρα μας και επομένως αυτό που χρειάζεται να μάθουμε σχετικά με την εσωτερική καθοδήγηση. Γυναίκες που είναι μεγαλύτερες από μας αντιπροσωπεύουν τη σχέση μας με τη μητέρα μας και επομένως αυτό που χρειαζόμαστε να μάθουμε σχετικά με το να φροντίζουμε τους εαυτούς μας. Γυναίκες στην ίδια ηλικία με μας αντιπροσωπεύουν τη θηλυκή μας πλευρά και επομένως τη σχέση μας με τα συναισθήματά μας και τη διαδικασία της ενσωμάτωσης. Άντρες στην ίδια ηλικία με μας αντιπροσωπεύουν την αρσενική μας

πλευρά και επομένως την κατάσταση των νοητικών δραστηριοτήτων και των μαθημάτων που στην παρούσα μαθαίνουμε. Άτομα μικρότερα από μας αντιπροσωπεύουν την αρσενική και θηλυκή πλευρά μας σ' αυτές τις ηλικίες. Αγκαλιάζουμε τις εικόνες που βλέπουμε συμβολικά. Είναι αγγελιοφόροι που φέρουν ενόραση. Για να τις ερμηνεύσουμε, ρωτάμε τί σημαίνει το σύμβολο για μας. Η γλώσσα των ονείρων σπάνια είναι κυριολεκτική, αλλά μεταφορική.

28. Μπορεί να γίνουμε γκρινιάρηδες και οξύθυμοι χωρίς κανένα κατανοητό λόγο. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά πάσα πιθανότητα ήμασταν εσωτερικά γκρινιάρηδες και οξύθυμοι για μεγάλο μέρος της ζωής μας. Τώρα επιτρέπουμε σ' αυτές τις καταπιεσμένες συναισθηματικές καταστάσεις ν' αναδυθούν στην επιφάνεια. Μας επιτρέπεται να νιώθουμε γκρινιάρηδες και οξύθυμοι όσο δεν το ξεσπάμε πάνω στους άλλους. Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς διδάσκει αντιληπτικά εργαλεία που μας διευκολύνουν στην ενσωμάτωση αυτών των συναισθηματικών καταστάσεων χωρίς ν' αντιδρούμε εξωτερικά.

29. Αν δεν αισθανόμαστε ότι θέλουμε να είμαστε στη συντροφιά των τακτικών μας κοινωνικών συναναστροφών, το τιμάμε γιατί είναι μία ευκαιρία να μάθουμε πώς να λέμε «ναι» όταν εννοούμε «ναι», και συχνά το πιο σημαντικό, «όχι» όταν εννοούμε «όχι». Είναι μία πρόσκληση να είμαστε αυθεντικοί.

30. Άνθρωποι από το παρελθόν μας και οικογενειακά μέλη που δεν έχουμε ακούσει για λίγο καιρό μπορεί να επικοινωνήσουν μαζί μας. Αν και αυτή η διαδικασία είναι ένα προσωπικό ταξίδι, επιδρά σε όλη μας την οικογένεια και σε όλους με τους οποίους είμαστε ενεργειακά συνδεδεμένοι. Η σχέση μας με τον οποιονδήποτε βασίζεται στο πώς τους αντιλαμβανόμαστε. Καθώς οι αντιλήψεις μας μεταβάλλονται, το ίδιο κάνει και η φύση της σχέσης μας. Αυτές οι απρόσμενες επαφές από ανθρώπους είναι ένα θετικό σημάδι ότι καταφέρνουμε κάτι. Όταν επιδρούμε στην κατάσταση των φορτισμένων μας συναισθημάτων, ο κόσμος μας μετατοπίζεται (shifts). Συχνά αυτές οι απρόσμενες επικοινωνίες είναι προσκλήσεις που προσφέρονται από το ενοποιημένο πεδίο για να επανορθώσουμε, για να αναλάβουμε την

ευθύνη για την ποιότητα των παρελθοντικών μας εμπειριών και να γίνουμε μάρτυρες των βαθιών επιτεύξεων (profound accomplishments) της εργασίας της ενσωμάτωσης.

31. Μπορεί να νιώθουμε μελαγχολία και ίσως ν' αρχίσουν να μας λείπουν άνθρωποι από το παρελθόν. Αυτές είναι αναμνήσεις που αναμοχλεύονται ώστε η προσκόλλησή μας σ'αυτές να μπορεί να ενσωματωθεί. Καθώς οι αναμνήσεις ανακινούνται, οι εικόνες που συνδέουμε μ' αυτές έρχονται στο επίκεντρο της προσοχής του νοητικού μας σώματος. Δε «μας λείπουν» πραγματικά αυτοί οι άνθρωποι και οι εικόνες, αλλά ενσωματώνουμε τις αναμνήσεις μας από αυτούς.

32. Για λίγο μπορεί να το βρίσκουμε προκλητικό να είμαστε γύρω από τους γονείς μας και τα μέλη της στενής μας οικογένειας. ***Αυτό δεν έχει να κάνει καθόλου μ' αυτούς και θα περάσει.*** Αυτές οι συναισθηματικές καταστάσεις ξεπροβάλλουν γιατί εκείνοι που είναι πιο κοντά σε μας είναι οι καθαρότεροι καθρέφτες για να αντικατοπτρίσουν τα αποτυπώματα που προτιμάμε να κρύβουμε από τους εαυτούς μας. Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς διδάσκει πώς να αντιλαμβανόμαστε αυτές τις αντανακλάσεις μ' έναν τρόπο που μας δίνει τη δυνατότητα να αναπτυχθούμε συναισθηματικά.

33. Τα παιδιά μας μπορεί ν' αρχίσουν να συμπεριφέρονται διαφορετικά. Μπορεί ν' αρχίσουν να συμπεριφέρονται ακριβώς όπως εμείς όταν ήμασταν στην ηλικία τους. Λειτουργούν επίσης ως καθρέφτες ώστε να μπορέσουμε να αντιληφθούμε μέσα από την Παρουσία τους τα μη ενσωματωμένα αποτυπώματα τα οποία καταστέλλουμε. Αυτή είναι μια πρόσκληση να ***παρατηρήσουμε*** και να ***μην αντιδράσουμε.*** Η συμπεριφορά που βλέπουμε δεν είναι αυθεντική, αλλά μία αντανάκλαση - μία μνήμη. Καθώς ενσωματώνουμε τις παιδικές μας αναμνήσεις, απελευθερώνουμε τα παιδιά μας από το να πρέπει να κουβαλάνε αυτό το φορτίο. Η συμπεριφορά τους τότε μεταμορφώνεται. Κάθε φορά που ολοκληρώνουμε τη διαδικασία, παρατηρούμε πως τα παιδιά μας γίνονται πιο ανάλαφρα, πιο χαρούμενα και αυθεντικά.

34. Τα παιδιά μας μπορεί να νιώθουν άρρωστα και να έχουν συμπτώματα κρυώματος ή γρίπης. Αυτό που δεν ενσωματώνουμε από το παρελθόν μας ενεργειακά μεταφέρεται από τα παιδιά μας μέσα από την αποτύπωση. Καθώς εισερχόμαστε σ'αυτό το ταξίδι, τα παιδιά μας ήδη κουβαλάνε μη ενσωματωμένα αποτυπώματα στο συναισθηματικό τους σώμα. Επομένως, καθώς ενσωματώνουμε το δικό μας συναισθηματικό σώμα, τα παιδιά μας ταυτόχρονα βιώνουν μια μετατόπιση (a shift) μέσα στο δικό τους. Αυτό μπορεί να το βιώσουν μέσα από σωματικά συμπτώματα, νοητική σύγχυση, ή συναισθηματικές προβολές. Καθώς ολοκληρώνουμε τη διαδικασία και ανακτούμε ένα νέο επίπεδο συναισθηματικής ισορροπίας, κι εκείνα ολοκληρώνουν την ενσωμάτωση. Αυτό δεν ισχύει μόνο για τα παιδιά μας. Όταν εισερχόμαστε σ'αυτή τη διαδικασία, ο καθένας που βρίσκεται ενεργειακά πολύ κοντά μας μπαίνει επίσης σε διεργασία. Όμως, σε αντίθεση με μας, κινούνται μέσα από αυτή την εμπειρία ασυνείδητα. Για το λόγο αυτό είμαστε συμπονετικοί μ' αυτούς που βρίσκονται πιο κοντά μας. Επίσης δεν ανησυχούμε καθώς περνάνε μέσα από τη συναισθηματική και κατ' επέκταση τη νοητική και φυσική τους ενσωμάτωση. Οποτεδήποτε νιώθουμε την παρόρμηση να «κάνουμε» οτιδήποτε, σιγουρευόμαστε ότι οτιδήποτε κι αν είναι αυτό, «το κάνουμε στους εαυτούς μας». Χρησιμοποιούμε επίσης την κοινή λογική.

35. Μπορεί να νιώθουμε ότι θέλουμε να κλάψουμε (feel weepy) χωρίς κανέναν εμφανή λόγο. Όταν συμβαίνει αυτό, έχουμε συνειδητά την πρόθεση να βρεθεί μια ήσυχη, ανενόχλητη στιγμή ώστε να μπορέσουμε να είμαστε μ' αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις. Μετά κλαίμε και κλαίμε και κλαίμε ακόμη περισσότερο! Το κλάμα χωρίς κανέναν απολύτως λόγο, όταν συμβαίνει ενώ είμαστε μόνοι μας, αποτοξινώνει το συναισθηματικό σώμα όσο καμία άλλη ανθρώπινη δραστηριότητα. Όμως, δε χρησιμοποιούμε το κλάμα ως εργαλείο για να κερδίσουμε προσοχή και συμπάθεια. Παρά τα όσα μας λένε πολλοί θεραπευτές, το να κλαίμε μόνοι μας όταν εμπλεκόμαστε σε συναισθηματική διεργασία είναι περισσότερο ευεργετικό απ'το να κλαίμε στον ώμο κάποιου άλλου γιατί τότε είναι αγνό και αυθεντικό. Δε γίνεται επιφανειακό δράμα και εργαλείο στα χέρια του νοητικού σώματος.

36. Παλιά αποτυπώματα που ***νομίζουμε*** ότι έχουν ήδη λυθεί μπορεί να ξαναβγούν στην επιφάνεια. Αυτό συμβαίνει γιατί, στο παρελθόν, δεν τα ενσωματώσαμε χωρίς όρους, αλλά αντί γι'αυτό τα ελέγξαμε και τα καταστείλαμε έξω από την επίγνωσή μας, πιστεύοντας ότι αυτό είναι «θεραπεία». Καθώς επανακτούμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, αυτά τα παλιά αποτυπώματα αναδύονται για ενσωμάτωση, δίνοντάς μας μία ευκαιρία να είμαστε ***μαζί*** τους χωρίς όρους.

37. Οι διατροφικές μας συνήθειες μπορεί ν' αλλάξουν. Καθώς αποκτούμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, γινόμαστε πιο συνειδητοί για τις αισθήσεις μέσα στο φυσικό μας σώμα. Όσο περισσότερο παρόντες γινόμαστε, τόσο περισσότερη επίγνωση έχουμε για το πώς η τροφή επιδρά στο φυσικό μας σώμα. Το να εισέλθουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής συχνά προκαλεί μία αλλαγή στη διατροφική μας συμπεριφορά, καθώς κινούμαστε από «τις νεκρές και βαριές τροφές» προς τις «ζωντανές και ελαφριές». Μπορεί επίσης να προκαλέσει και το αντίθετο, όπως το να προκαλέσει σ'έναν χορτοφάγο ν' αρχίσει να τρώει κρέας.

38. Μπορεί να νιώθουμε σφοδρή επιθυμία για τρόφιμα που απολαμβάναμε στο παρελθόν. Αυτό συμβαίνει γιατί ενεργοποιούμε μνήμες από εκείνες τις χρονικές περιόδους. Απ'τη στιγμή που αυτό είναι συχνά μία προσωρινή εμπειρία, επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να το απολαύσουν.

39. Μπορεί να περάσουμε στιγμές όπου νιώθουμε καταβεβλημένοι (overwhelmed), αν και αυτές οι στιγμές περνάνε. Προκαλούνται από συσσώρευση ενέργειας μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα. Δεν απαιτείται να αντιμετωπίσουμε περισσότερα από όσα είμαστε σε θέση ν'αντιμετωπίσουμε, αλλά συχνά δεν απαιτείται ν'αντιμετωπίσουμε λιγότερα. Το κλειδί είναι να είμαστε δυνατοί, υπομονετικοί και σταθεροί.

40. Μπορεί να βιώσουμε συναισθήματα που δεν μπορούμε να περιγράψουμε ή ακόμη και να αναγνωρίσουμε. Αυτό συμβαίνει όταν αναδύονται μνήμες από εμπειρίες που συνέβησαν προτού να έχουμε κατανόηση της γλώσσας. Αυτές οι μνήμες κινούνται μέσα από το πεδίο της επίγνωσής μας ως συναισθηματικές καταστάσεις και αισθήσεις για τις οποίες δεν έχουμε

καμία ερμηνεία, ή μέσα περιγραφής. Επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να τις νιώσουν χωρίς όρους.

41. Μπορεί να γίνει υπερβολικά δύσκολο το να εξηγήσουμε στους άλλους αυτό που περνάμε. Η πορεία δράσης μας δεν είναι να προσπαθήσουμε να τους εξηγήσουμε τους μηχανισμούς αυτής της διαδικασίας, αλλά απλά να τους συστήσουμε το βιβλίο και να τους προσκαλέσουμε να το εξερευνήσουν οι ίδιοι για τους εαυτούς τους. Επειδή Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι ένα προσωπικό ταξίδι, δεν υπάρχουν πάντα απτά σημεία αναφοράς γι'αυτό που περνάμε που να μπορούμε να μοιραστούμε με τους άλλους. Όλα όσα βιώνουμε μας υποδέχονται μέσα στο πλαίσιο της εμπειρίας μας ως σύνολο, και αυτό κάνει τους μηχανισμούς της εύκολα κατανοητούς μόνο σε μας. Όμως, όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε μεμονωμένες πλευρές αυτής της διαδικασίας στους άλλους, παλεύουν να κατανοήσουν τα μεμονωμένα κομμάτια γιατί δεν έχουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο να τα συμπεριλάβουν. Θυμηθείτε πόσο κείμενο χρειάστηκε (required) να διαβάσουμε και να αφομοιώσουμε προτού εισέλθουμε σ'αυτή τη διαδικασία. Το ταξίδι πριν τη διαδικασία σ'αυτό το βιβλίο είναι μία «εναρμόνιση». Δημιουργεί ένα πολυδιαστατικό αντιληπτικό μονοπάτι που μας δίνει τη δυνατότητα να καθοδηγηθούμε μέσα σε σύνθετο έδαφος με τον πιο απλό και απαλό τρόπο.

42. Ακόμη κι αν επιλέξουμε να μην επαναλάβουμε αυτή τη διαδικασία, εξακολουθεί να μας ωφελεί να ξαναδιαβάσουμε ολόκληρο το κείμενο κάποια στιγμή. Καθώς ταξιδεύουμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, συλλέγουμε μια ολοένα αυξανόμενη ποσότητα επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Κατά συνέπεια, ξαναδιαβάζουμε το κείμενο από ένα διαφορετικό σημείο επίγνωσης. Κερδίζουμε ένα προσαρμοσμένο «σημείο από σας» («point of you» σ.τ.μ και πάλι κάνει λογοπαίγνιο με το «point of view»), που μας δίνει τη δυνατότητα ν' απολαύσουμε πολλές ενοράσεις που δε λάβαμε στην αρχική μας ανάγνωση. Σίγουρα απολαμβάνουμε επίσης μερικά «Αχά!» (a few «Aha's!»), μαζί με μερικά πνιχτά γέλια για την έκταση του δράματός μας.

43. Ολοκληρώνοντας αυτή τη διαδικασία, εκπαιδευόμαστε σε μια πρακτική μορφή τέχνης που μας εφοδιάζει με ενόραση, εμπειρία, αντιληπτικά εργαλεία και τη φυσική εξάσκηση που μας δίνει τη δυνατότητα να διεργαζόμαστε και να ενσωματώνουμε τα φορτισμένα μας συναισθήματα. Το να έχουμε αυτή την ικανότητα απομακρύνει το άγχος από την εμπειρία μας. Συνεχίζοντας υπεύθυνα κατά μήκος του δρόμου που αυτή η διαδικασία ξεκινά, κάνουμε αυξανόμενες καταθέσεις επίγνωσης της παρούσας στιγμής στον τραπεζικό λογαριασμό της τρέχουσας εμπειρίας μας. Όσο περισσότερη επίγνωση της παρούσας στιγμής συσσωρεύουμε, τόσο περισσότερο συνειδητοί γινόμαστε.

44. Προτού πραγματικά να ολοκληρώσουμε τη διαδικασία, είναι απίθανο ότι θα αισθανθούμε ολοκληρωμένοι. Επομένως ολοκληρώνουμε τη διαδικασία για να αισθανθούμε ολοκληρωμένοι.

45. Εμπιστευτείτε τη διαδικασία. Αυτές οι τρεις λέξεις γίνονται η σωστική λέμβος (a life raft) σε στιγμές αμφιβολίας και σύγχυσης. Όλοι βιώνουμε στιγμές αμφιβολίας και σύγχυσης κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, γιατί υπάρχουν πλευρές αυτής της εμπειρίας που δεν έχουμε τη δυνατότητα να καθοδηγήσουμε, να ελέγξουμε, ή ακόμη και να καταλάβουμε με τη σκεπτόμενη πλευρά του νου μας. Από τη στιγμή που δεσμευόμαστε σ' αυτό το ταξίδι, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να εμπιστευτούμε τη διαδικασία, ***ό,τι κι αν συμβεί (no matter what).***

46. Ο δρόμος προς τα έξω περνάει από μέσα (The way out is through).

Μ Ε Ρ Ο Σ Τ Ρ Ι Τ Ο

Η Δ Ι Α Δ Ι Κ Α Σ Ι Α Τ Η Σ Π Α Ρ Ο Υ Σ Ι Α Σ

ΤΩΡΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΝΟΗΤΙΚΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ για τη Διαδικασία της Παρουσίας. Καθώς ξεκινάμε αυτό το ταξίδι, ας ανακουφιστούμε και ας ενθαρρυνθούμε από τα ακόλουθα:

- Δεν υπάρχει κανένα προσόν για να εισέλθουμε στη Διαδικασία της Παρουσίας άλλο από την προθυμία μας να το κάνουμε.

- Δεν υπάρχει κανένας συγκεκριμένος δρόμος, που υποτίθεται ότι πρέπει να κινηθούμε μέσα σ'αυτή την εμπειρία άλλος από το ν' ακολουθούμε τις οδηγίες που μας δίνονται κατά το μέγιστο της ικανότητάς μας.

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος εμπειρίες. Υπάρχει μόνο η δική μας εμπειρία. Η δική μας εμπειρία – ακριβώς όπως εκτυλίσσεται - είναι έγκυρη. Επιτυγχάνουμε ακολουθώντας τις οδηγίες και ολοκληρώνοντας τη διαδικασία. Η ολοκλήρωση είναι από μόνη της επιτυχία.

ΕΝΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ
(INSIGHT AND FELT-PERCEPTION)

Καθώς ξεκινάμε τη Διαδικασία της Παρουσίας, προτρεπόμαστε να θέσουμε συνειδητά την πρόθεσή μας να είμαστε δεκτικοί στην Παρουσία, η οποία είναι ο διευκολυντής μας. Διαβάζοντας το κείμενο μέχρι αυτό το σημείο, μία επίγνωση της Παρουσίας έχει σταδιακά ενεργοποιηθεί. Είτε έχουμε επίγνωσή της είτε όχι, έχουμε ήδη εξοικειωθεί με το μέσο επικοινωνίας της. Μέσα στο πλαίσιο της Διαδικασίας της Παρουσίας, ονομάζουμε αυτό το μέσο επικοινωνίας «ενόραση».

Μέσα από την ανάγνωση του κειμένου μέχρι αυτό το σημείο, ένα μετασχηματιστικό αντιληπτικό πλαίσιο έχει δομηθεί. Αυτό το πλαίσιο καθιστά δυνατή μία βαθύτερη κατανόηση των συνειδητών ανταποκρίσεων, της εβδομαδιαίας ανάγνωσης, και των αντιληπτικών εργαλείων. Αυτό το πλαίσιο επίσης μας καθιστά ικανούς να αναλάβουμε περίπλοκες και ευαίσθητες ενεργειακές διεργασίες με μεγαλύτερη απαλότητα και ευκολία.

Η φωνή της Παρουσίας επικοινωνεί κατά κύριο λόγο μέσω της ενόρασης (insight) – *βλέπω μέσα (in sight)*. Αυτή η ενόραση επικοινωνεί αυτό που χρειαζόμαστε να γνωρίζουμε τη στιγμή που χρειαζόμαστε να το γνωρίζουμε. Πρώτα, όμως, πρέπει συνειδητά να αναπτύξουμε την ικανότητά μας για ενόραση. Αυτό επιτυγχάνεται οργανικά μέσα από τη συνειδητή μας ενσωμάτωση του φορτισμένου συναισθήματος. Καθώς αισθανόμαστε το συναισθηματικό μας φορτίο χωρίς όρους, αναπτύσσουμε φυσικά (naturally) αισθαντική αντίληψη (felt-perception).

Η ενόρασή μας επικοινωνεί με μας κατά κύριο λόγο μέσα από την αισθαντική αντίληψη (felt-perception). *Αισθανόμαστε* (we *feel*) κάτι να είναι αληθινό για μας. Το να αναπτύξουμε αυτήν την ικανότητα να αισθανόμαστε (this feeling capacity) μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοούμε την ενόραση που έρχεται απευθείας από την Παρουσία, και αυτό με τη σειρά του μας βοηθάει να υπερβούμε την ανάγκη να βασιζόμαστε στο νοητικό σώμα και στην εξάρτησή του να καταλαβαίνει.

Αναπτύσσουμε την ικανότητα ν᾽ ακούμε τη φωνή της Παρουσίας μέσα από τη δοκιμή και το λάθος, καθώς αγνοούμε και υπακούμε τις αισθαντικές ενοράσεις (felt-insights), και μετά παρατηρούμε τις συνέπειες. Όταν πηγαίνουμε ενάντια στην ενόρασή μας, σκοντάφτουμε - και στο παραπάτημα συνειδητοποιούμε ότι έπρεπε να είχαμε ακούσει. Όταν υπακούμε την ενόρασή μας, είτε καταλαβαίνουμε είτε όχι το γιατί, προοδεύουμε. Ανάλογα, βαθμιαία αγκαλιάζουμε τις ενοράσεις που μας φέρνει η Παρουσία χωρίς να είμαστε καχύποπτοι για τα κίνητρα. Κατά μήκος του δρόμου, ανακαλύπτουμε πώς να εμπιστευόμαστε την αισθαντική αντίληψη ανεπιφύλακτα. Μέσα από προσωπική εμπειρία, συνειδητοποιούμε ότι η Παρουσία έχει πάντα τα πιο ευγενή συμφέροντά μας (our most noble interests) στην καρδιά. Το *αισθανόμαστε* αυτό.

Η Παρουσία δε μας χειραγωγεί νοητικά, ούτε μας παρασύρει συναισθηματικά. Αυτός είναι ένας τρόπος για να αναγνωρίσουμε την ενόραση. Δεν παρεμβαίνει (interfere) – δεν μπαίνει στο φόβο (enter fear), δε μας τιμωρεί επειδή δε δίνουμε προσοχή, και δεν αποτραβιέται από μας επειδή δεν αποδεχόμαστε την καθοδήγησή της. Ούτε καλλιεργεί το δράμα. Η έκφρασή της

είναι καθαρή (pure), επικοινωνώντας μόνο αυτό που απαιτείται, όταν απαιτείται. Δεν ανταγωνίζεται ούτε φωνάζει πάνω από τη φωνή του νοητικού σώματος. Αντί για μακρόσυρτες εξηγήσεις (long drawn-out understanding), παρέχει άμεσο «γνωρίζειν» (instant «knowing»).

Οι οδηγίες που προέρχονται από την Παρουσία συχνά δε βγάζουν νόημα. Είναι εντελώς αυτάρκες «γνωρίζειν» (completely self-contained «knowing»). Η Παρουσία μιλάει πέρα από τη χρόνο-βασιζόμενη νοοτροπία μας, και επομένως γνωρίζει πέρα από το χρόνο τι πρόκειται να συμβεί. Γι΄αυτό το λόγο, η επικοινωνία της συχνά δε φαίνεται να είναι πάντα σε συγχρονισμό με το όπου η συνειδητή προσοχή μας είναι αγκυροβολημένη στο χρόνο. Μαθαίνουμε επομένως να εμπιστευόμαστε την ενόρασή μας, ειδικά όταν φαίνεται να μην έχουμε καμία λογική αιτιολογία που να υποστηρίζει αυτό που μας δείχνει. Το ν΄ ακούμε την Παρουσία είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει την πόρτα προς την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η Διαδικασία της Παρουσίας σκόπιμα αρχίζει να αποσυναρμολογεί τα ενεργειακά εμπόδια που κατασκευάστηκαν από την ατέλειωτη φλυαρία του νοητικού σώματος, έτσι ώστε να μπορέσουμε για άλλη μία φορά να επαναφυπνίσουμε το εσωτερικό μας αυτί στη φωνή της Παρουσίας. Έχει αυτή την πρόθεση γιατί το να εγκαθιδρύσουμε την ενόραση είναι το να επιτύχουμε τα πάντα (is to accomplish everything).

ΤΩΡΑ, ΞΕΚΙΝΑΜΕ…

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α 1

Η Συνειδητή μας Ανταπόκριση για τις Επόμενες Επτά Ημέρες είναι:

THIS MOMENT MATTERS

«ΑΥΤΗ Η ΣΤΙΓΜΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ»

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Είμαστε τώρα έτοιμοι να εισέλθουμε στην εβδομάδα ένα και να ενεργοποιήσουμε το ταξίδι μας μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας. **Βάλτε σελιδοδείκτη σ΄ αυτή τη σελίδα ώστε να μπορείτε να την επανεξετάσετε αν προκύψει οποιαδήποτε σύγχυση σχετικά με το πώς ακολουθούμε καθημερινά και εβδομαδιαία τη διαδικασία.**

Η ενεργοποίηση της Διαδικασίας της Παρουσίας είναι απλή:

1. Απομνημονεύουμε τη συνειδητή ανταπόκριση που μας δίνεται.

2. Ξεφυλλίζουμε το υλικό για ανάγνωση για την εβδομάδα για να δούμε πόση ανάγνωση απαιτείται. Στη συνέχεια είτε το διαβάζουμε όλο σε μία δόση ή το χωρίζουμε σε επτά τμήματα για να τα διαβάσουμε μέσα στις επόμενες επτά μέρες. Σε κάθε περίπτωση, διαβάζουμε ή κάνουμε επανάληψη κάποιο από το υλικό κάθε μία από τις επτά μέρες.

3. Συνδέουμε την αναπνοή μας για τουλάχιστον 15 λεπτά. Αυτή η αρχική συνεδρία αναπνοής χρησιμεύει ως η βιωματική στιγμή ενεργοποίησης της διαδικασίας.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια των επτά ημερών ανάμεσα στην ενεργοποίηση κάθε νέας εβδομαδιαίας συνεδρίας, χρειάζεται να (we are required to):

1. Παρακολουθούμε τη 15λεπτη πρακτική της αναπνοής δύο φορές τη μέρα αμέσως μόλις είναι πρακτικό μετά που ξυπνάμε και ως μία από τις τελευταίες δραστηριότητες της μέρας μας άμα είναι δυνατόν. Για κάποιους από μας, η αναπνοή ως η τελευταία δραστηριότητα πριν τον ύπνο μπορεί να μην είναι πρακτική. Μπορεί να μας ενεργοποιεί πάρα πολύ ή μπορεί απλώς να είμαστε πολύ κουρασμένοι αυτή την ώρα της ημέρας. Η πρακτική μπορεί τότε να μεταφερθεί νωρίτερα το βράδυ ή αργά το απόγευμα. Όμως, το να επαναλαμβάνουμε αυτή την πρακτική δύο φορές κατά την πορεία κάθε μέρας απαιτείται για να υποστηρίζει επαρκώς την ενσωμάτωση.

2. Επαναλαμβάνουμε τη συνειδητή ανταπόκριση για κάθε εβδομάδα οποτεδήποτε δεν είμαστε νοητικά απασχολημένοι. Από τη στιγμή που ενεργοποιούμε μία νέα εβδομάδα και λαμβάνουμε μία νέα συνειδητή ανταπόκριση, σταματάμε εντελώς να χρησιμοποιούμε τη συνειδητή ανταπόκριση της προηγούμενης εβδομάδας.

3. Διαβάζουμε ή επαναλαμβάνουμε τμήματα από το διατιθέμενο κείμενο καθημερινά και εφαρμόσουμε τα αντιληπτικά εργαλεία σύμφωνα με τις οδηγίες.

Οι οδηγίες που δίνονται καθ΄ όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας είναι προς όφελός μας. Το να εισέλθουμε σ΄αυτό το ταξίδι πιστεύοντας ότι με κάποιον τρόπο θα βρούμε το χρόνο να παρακολουθούμε τις υποχρεώσεις της διαδικασίας μας καθώς προχωράμε είναι σα να προσκαλούμε το αυτό-σαμποτάζ. Δεσμευόμαστε επομένως να ακολουθούμε και να τηρούμε τις

οδηγίες που λαμβάνουμε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μας, *ό,τι κι αν συμβεί.* Η ικανότητα της Διαδικασίας της Παρουσίας ενισχύεται από *τη συνέπεια.* Η συνέπεια είναι πιο παραγωγική από τη σποραδική και δραστική δραστηριότητα.

Αναπόφευκτα, καταστάσεις προκύπτουν που μας εμποδίζουν από το να είμαστε τόσο ακριβείς όσο προτιμούμε να είμαστε. Εκεί είναι που ανακαλύπτουμε το βιωματικό νόημα της «παράδοσης». Αν, παρά την καλύτερή μας πρόθεση, οι δραστηριότητες γύρω μας εκτυλίσσονται μ᾽ έναν τρόπο που μας εμποδίζει από το να εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας για την εβδομάδα, δεν πολεμάμε ούτε την κατάσταση, ούτε τους εαυτούς μας. Παραδιδόμαστε σ᾽αυτή και συνεχίζουμε. Όμως, δεν συγχέουμε «την παράδοση» με *το να είμαστε σε αντίσταση* και με *το να βρίσκουμε δικαιολογίες.*

Ο χρυσός κανόνας στο να διακρίνουμε ανάμεσα στην παράδοση και στην αντίσταση είναι ότι όταν νιώθουμε ανακουφισμένοι που εμποδιστήκαμε από το να παρακολουθήσουμε τις υποχρεώσεις της διαδικασίας είμαστε σε αντίσταση και έχουμε ασυνείδητα κατασκευάσει καταστάσεις για να σαμποτάρουμε την πρόοδό μας. Όταν απογοητευόμαστε γιατί δεν έχουμε τη δυνατότητα να εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις της διαδικασίας, είναι πιθανόν η Παρουσία να αναδιατάσσει τη ρουτίνα μας επειδή αυτό είναι προς όφελός μας. Εκ των υστέρων, είμαστε σε θέση να διακρίνουμε ποια ήταν η περίπτωση.

Το νοητικό μας σώμα μάς δίνει πολλούς λόγους για τους οποίους δεν μπορούμε να εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις της διαδικασίας, ειδικά όταν η δυσφορία αναδύεται για ενσωμάτωση. Εδώ είναι που απαιτούνται η αυτοπειθαρχία και η προσωπική θέληση. Αναλαμβάνοντας εκ νέου καθημερινά τη δέσμευση να ολοκληρώσουμε αυτή τη διαδικασία ενισχύουμε την προσωπική μας θέληση και συγκεντρώνουμε αυτοπειθαρχία.

Δε χτυπάμε τους εαυτούς μας νοητικά και συναισθηματικά αν τυχόν πέσουμε στην πορεία. Το να πέσουμε δεν είναι αποτυχία (falling isn’t failing) όταν σηκωνόμαστε και συνεχίζουμε. Το να πέσουμε είναι αποτυχία μόνο όταν επιτρέπουμε στο πέσιμο να σταματήσει την ώθηση της κίνησής μας προτού φθάσουμε στην ολοκλήρωση.

(σ.τ.μ Τα δύο πρώτα κεφάλαια έχουν μεταφερθεί από την εισαγωγή του τρίτου μέρους).

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ

ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας προσεγγίζουμε την πρακτική της αναπνοής όπως ακολουθεί:

1. Καθόμαστε με την πλάτη μας άνετα ίσια και τα μάτια κλειστά. Οκλαδόν σ' ένα μαξιλάρι ή καθισμένοι κλασικά σε μια καρέκλα, συστήνονται και τα δύο. ***Κατά προτίμηση όχι ξαπλωμένοι ή καθισμένοι πάνω στο κρεβάτι*** εξαιτίας της ισχυρής συσχέτισής του με τον ύπνο. Η πρόθεση είναι να πάρουμε μια στάση που ενθαρρύνει την επαγρύπνηση και τη δυνατότητα να ξεχάσουμε το σώμα μας.

2. Βεβαιωνόμαστε ότι είμαστε άνετα ζεστοί.

3. Συνδέουμε την αναπνοή μας φυσικά (naturally). Αναπνέουμε μέσα και έξω χωρίς παύση (όχι μεγάλα κενά άπνοιας ανάμεσα στις αναπνοές μας). Αναπνέουμε μ' έναν ζωηρό τρόπο (in an alert manner), με την αναπνοή μας αρκετά δυνατή για να ακούμε τους εαυτούς μας. Καταβάλλουμε γοργή προσπάθεια (brisk effort) στην εισπνοή μας, ενώ η εκπνοή είναι αυτόματη. Είναι χρήσιμο να οραματιζόμαστε την κίνηση του νερού σ'ένα σιντριβάνι: ενέργεια απαιτείται μόνο για να σπρώξει το νερό προς τα πάνω, αφού η βαρύτητα το φέρνει κάτω αβίαστα. Η εισπνοή μας είναι το νερό που σπρώχνεται προς τα πάνω, ενώ η εκπνοή μας είναι το νερό που αβίαστα επιστρέφει στη γη. Αν και καταβάλλουμε ζωηρή προσπάθεια (alert effort) στην εισπνοή μας και επιτρέπουμε στην εκπνοή μας να είναι αυτόματη, βεβαιωνόμαστε ότι τόσο η εισπνοή μας όσο και η εκπνοή μας είναι ίσης έκτασης σε διάρκεια. Έχουμε την πρόθεση να αναπνέουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε η εισπνοή μας και η εκπνοή μας να είναι ένα συνεχές ρυθμικό μοτίβο. (Ένα ακουστικό δείγμα της πρακτικής της αναπνοής παρέχεται στην σελίδα audio της ιστοσελίδας The Presence Portal: www.thepresenceportal.com)

4. Η αναπνοή από τη μύτη είναι προτιμότερη. Όταν η μύτη μας είναι βουλωμένη, χρησιμοποιούμε το στόμα μας. Όμως, δε χρησιμοποιούμε και τη μύτη και το στόμα. Με άλλα λόγια, δε χρησιμοποιούμε τη μύτη μας για την εισπνοή και το στόμα μας για την εκπνοή, ή το αντίστροφο. Το να

χρησιμοποιούμε και τη μύτη και το στόμα προκαλεί ανισορροπία ανάμεσα στα επίπεδα οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στο σώμα.

5. Κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας συγχρονίζουμε την αναπνοή μας με την ακόλουθη συνειδητή ανταπόκριση: ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ ΤΩΡΑ ΣΕ ΑΥΤΟ (I AM HERE NOW IN THIS). Συγχρονίζουμε την αναπνοή και τη νοητική μας δραστηριότητα μ΄αυτόν τον τρόπο: «ΕΓΩ» στην εισπνοή, «ΕΙΜΑΙ» στην εκπνοή, «ΕΔΩ» στην εισπνοή, «ΤΩΡΑ» στην εκπνοή, «ΣΕ» στην εισπνοή, «ΑΥΤΟ» στην εκπνοή, χρησιμοποιώντας τις ίδιες λέξεις για κάθε κύκλο εισπνοών και εκπνοών. Αυτή η συνειδητή ανταπόκριση είναι μόνο για την πρακτική της αναπνοής.

6. Συνδέοντας την αναπνοή μας, προσεγγίζουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής, που σημαίνει ότι η αντίληψή μας για τον ωρολογιακό χρόνο μεταβάλλεται. Για το λόγο αυτό μπορεί αρχικά να χρειαστούμε ένα ρολόι να μας βοηθήσει στο να κρατήσουμε χρόνο.

7. Αφού ολοκληρώσουμε τη συνεδρία αναπνοής μας, προτρεπόμαστε να απομακρύνουμε την προσοχή μας από την αναπνοή μας, να καθίσουμε σιωπηλά και να είμαστε χωρίς όρους με οτιδήποτε βιώνουμε. Όλες οι εμπειρίες είναι έγκυρες.

Καθώς προοδεύουμε, μπορεί να νιώσουμε την τάση να αναπνέουμε για παραπάνω από 15 λεπτά κατά τις δύο καθημερινές συνεδρίες μας. Αυτή η πρόθεση είναι έγκυρη. Όμως, συστήνεται έντονα να μην αναπνέουμε λιγότερο από 15 λεπτά ανά συνεδρία. Το νοητικό σώμα παρέχει πολλές προφάσεις για να δικαιολογήσει γιατί δεν μπορούμε να βάλουμε αυτό το μικρό χρονικό διάστημα στην άκρη για τους εαυτούς μας. Αφήστε την πονηριά του να πεθάνει από την παραμέληση.

Οτιδήποτε συμβαίνει φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά κατά τη διάρκεια της πρακτικής της αναπνοής μας είναι έγκυρο*. Ανεξάρτητα από τη φύση της εμπειρίας μας - είτε την αντιλαμβανόμαστε ως ευχάριστη είτε ως δυσάρεστη - κρατάμε την αναπνοή μας συνδεδεμένη, παραμένουμε χαλαροί και καθόμαστε όσο πιο ακίνητοι είναι δυνατόν. Κρατώντας την αναπνοή μας συνδεδεμένη και παραμένοντας όσο πιο χαλαροί γίνεται, η δυσφορία που ξεπροβάλλει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας αναπνοής ενσωματώνεται. Αισθήσεις μυρμηγκιάσματος μπορεί να παραμείνουν στα άκρα του σώματός μας μετά τη συνεδρία. Αυτό είναι φυσιολογικό και

ωφέλιμο.

Οποιαδήποτε δυσφορία βιώνουμε κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας συνειδητά συνδεόμενης αναπνοής είναι μία ένδειξη φορτισμένου συναισθήματος που αναδύεται στην επιφάνεια για ενσωμάτωση. Η δυσφορία που βιώνουμε κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπνοής είναι *το παρελθόν που έρχεται για να περάσει (the past coming to pass).* Εμπιστευτείτε τη διαδικασία και ολοκληρώστε τη συνεδρία.

Η πρακτική της αναπνοής στη Διαδικασία της Παρουσίας είναι απλή και απαλή (gentle) γι' αυτό που καταφέρνει, όπως επίσης και ασφαλής όταν δίνουμε προσοχή σ΄αυτές τις απλές οδηγίες. Δεν αφήνουμε οποιαδήποτε δυσφορία που βιώνουμε σ΄αυτές τις συνεδρίες να κατευθύνει το νου μας (our mentality) σε φανταστικούς φόβους. Προτιμότερα, επιτρέπουμε στη δυσφορία να χρησιμεύσει ως επιβεβαίωση ότι επιδρούμε ενεργειακά στην αιτιότητα της ποιότητας της εμπειρίας μας.

Εμπιστευτείτε τη διαδικασία. Κανένας δεν βλάπτεται αναπνέοντας φυσιολογικά και φυσικά (normally and naturally).

Μερικές φορές κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπνοής μπορεί να υποπίπτουμε σε καταστάσεις έλλειψης συνειδητότητας (unconsciousness). Αυτό εκδηλώνεται ως φαινομενικά να αποκοιμιόμαστε χωρίς προειδοποίηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας αναπνοής μας. Μπορεί επίσης να αισθανόμαστε σαν να είμαστε αναισθητοποιημένοι. Αυτή η εμπειρία είναι έγκυρη. Συμβαίνει όταν βαθιά ασυνείδητες μνήμες ενεργοποιούνται και αναδύονται στην επιφάνεια. Αν βιώνουμε έναν επαναλαμβανόμενο βρόχο (reoccurring loop) έλλειψης συνειδητότητας, έτσι ώστε να πέφτουμε σε ύπνο κάθε φορά που καθόμαστε για να αναπνεύσουμε, συστήνεται να διπλασιάζουμε το ρυθμό του μοτίβου της αναπνοής μας μέχρι να αισθανθούμε ξανά παρόντες. Ακόμα και όταν διπλασιάζουμε την ταχύτητα του μοτίβου της αναπνοής μας, εξακολουθούμε να κρατάμε την εισπνοή και την εκπνοή μας εξίσου ισορροπημένες.

Ο διπλασιασμός του ρυθμού της αναπνοής μας ελαχιστοποιεί την εμφάνιση οποιασδήποτε παύσης. Παρατηρείστε ότι το σημείο που αποκοιμιόμαστε είναι στο τέλος μιας εκπνοής. Το να διπλασιάζουμε το ρυθμό της αναπνοής μας βοηθάει να ελαχιστοποιήσουμε αυτή την πιθανότητα. Απ' τη στιγμή που αισθανόμαστε ότι είμαστε σε μεγαλύτερη εγρήγορση, επιστρέφουμε στο ρυθμό του κανονικού μας μοτίβου αναπνοής. Όσο περισσότερο παρόντες γινόμαστε, τόσο λιγότερο αυτή η αναδυόμενη έλλειψη συνειδητότητας μάς καταβάλλει. Όταν

νιώθουμε βαθιά ασυνείδητοι (unconscious), ο μόνος δρόμος προς τα έξω είναι να αναπνεύσουμε το δρόμο μας περνώντας από μέσα (the only way out is to breathe our way through).

*****(***valid*** σ.τ.μ. ο συγγραφέας χρησιμοποιεί τη λέξη ***valid= έγκυρο, αιτιολογημένο, βάσιμο*** πολλές φορές στη νέα έκδοση για να χαρακτηρίσει την εμπειρία μας. Τη μεταφράζω τις περισσότερες φορές ως έγκυρο/η, εννοώντας ότι αυτό που συμβαίνει είναι αυτό που πρέπει να συμβαίνει και δε θα΄πρεπε να συμβαίνει κάτι άλλο, παρά τους αντίθετους ισχυρισμούς του νοητικού σώματος).

ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ

Το βιωματικό ταξίδι μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας ξεκινάει όταν για πρώτη φορά συνδέουμε συνειδητά την αναπνοή μας.

Όπως πολλοί που ξεκίνησαν αυτό το ταξίδι, μπορεί ν΄ανακαλύψουμε ότι μερικές φορές μπορεί να είναι προκλητικό (challenging) να παρακολουθούμε με συνέπεια τη διπλή - καθημερινή μας 15λεπτη πρακτική της αναπνοής. Μπορεί ν' ανακαλύψουμε ότι υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε τεράστια αντίσταση σ' αυτήν. Τα πρώτα 15 λεπτά που καθόμαστε μόνοι μας και αναπνέουμε μπορεί να επιμηκυνθούν και να γίνουν τα μακρύτερα 15 λεπτά που έχουμε ποτέ βιώσει. (Απ΄την άλλη μεριά, μπορεί επίσης να περάσουν σα βολίδα δίνοντας την αίσθηση λίγων σύντομων στιγμών). Το να κατανοήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό και ότι δεν είναι ασυνήθιστο, μας βοηθάει κι ακόμα και μας παρακινεί να ξεπεράσουμε οποιοδήποτε νοητικό εμπόδιο μπορεί να προκύψει. Όλα αυτά τα σημεία αντίστασης είναι νοητικά εμπόδια που αντανακλούν τα υποκείμενα (underlying) αποτυπωμένα συναισθηματικά φορτία. Όλα όσα αναζητούμε από αυτό το ταξίδι περιμένουν στην άλλη πλευρά αυτής της αντίστασης.

Ο λόγος που μπορεί αρχικά να είναι προκλητικό να καθίσουμε κάτω για τουλάχιστον 15 λεπτά δύο φορές τη μέρα και να συνδέσουμε την αναπνοή μας δεν είναι γιατί η πρακτική είναι δύσκολη. Όταν ακολουθούμε τις οδηγίες για την πρακτική της αναπνοής, απλώς αναπνέουμε φυσικά (naturally). Αναπνέουμε *φυσιολογικά.* Καμία υπερπροσπάθεια ή ειδική στάση δεν

απαιτείται. Δε μας ζητείται να «κάνουμε» τίποτα άλλο από αυτό που ήδη συμβαίνει φυσικά μέσα στο σώμα μας. Στην πραγματικότητα, είναι πιο ακριβές να πούμε ότι μας ζητείται να «ανατρέψουμε αυτό που κάνουμε» («undo») και να εισέλθουμε σε μία εμπειρία του «δεν κάνω» (of «not doing»). Η φυσική προσπάθεια που απαιτείται για να συνδέσουμε συνειδητά την αναπνοή μας για 15 λεπτά δύο φορές τη μέρα δεν είναι επομένως το ζήτημα.

Ένας λόγος που μπορεί αρχικά να είναι προκλητικό να παρακολουθήσουμε αυτή την πρακτική με συνέπεια είναι το αν συνειδητά ή ασυνείδητα εισήλθαμε στη Διαδικασία της Παρουσίας γιατί κάποιος άλλος μας είπε ότι «θα έπρεπε» να το κάνουμε. Κάποιος μπορεί να σκέφτηκε ότι «μας βοηθάει» με το να μας συστήσει σ΄αυτή τη διαδικασία, κι έτσι την ξεκινήσαμε για να τον ευχαριστήσουμε.

Μπορεί επίσης να έχουμε άλλα παραπλανημένα κίνητρα. Για παράδειγμα, μπορεί να πιστεύουμε ότι κάνοντας τη Διαδικασία της Παρουσίας θα κερδίσουμε κάτι από κάποιον ή από τον κόσμο. Ίσως να πιστεύουμε ότι εισερχόμενοι σ΄αυτή τη διαδικασία ο σύντροφός μας θα επιστρέψει, αφού κάνοντας τη διαδικασία θα έχουμε αντιμετωπίσει τα θέματα που προκάλεσαν το χωρισμό μας. Ή μπορεί να νομίζουμε ότι ολοκληρώνοντας αυτή τη διαδικασία ξαφνικά θ' αρχίσουμε να κάνουμε πολλά χρήματα και θα γίνουμε επιτυχημένοι στον κόσμο.

Αυτά τα παραδείγματα παραπλανημένης πρόθεσης απεικονίζουν καταστάσεις στις οποίες η είσοδός μας σ΄αυτή τη διαδικασία μπορεί να παρακινείται από αντίδραση και όχι από ανταπόκριση. Όταν έχουν έτσι τα πράγματα, μπορεί αρχικά να παλεύουμε με την πρακτική της αναπνοής μας γιατί, όταν το κάνουμε αυτό για οποιονδήποτε ή οτιδήποτε άλλο πέρα από τους εαυτούς μας, είναι προκλητικό να συγκεντρώσουμε τη δύναμη της θέλησης για να παρακολουθούμε την πρακτική με συνέπεια. Είναι άβολο (uncomfortable) να εισέλθουμε στην εργασία της ενσωμάτωσης για κάποιον άλλον και αδύνατον ν' αναπνεύσουμε για κάποιον άλλον.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μπορεί κάλλιστα να είναι η πρώτη φορά που κάνουμε κάτι αυθεντικό για τους εαυτούς μας. Σε κάποιο βαθμό, ο καθένας που εισέρχεται σ' αυτή τη διαδικασία παλεύει μ΄αυτό. Όλοι φέρουμε τα σημάδια του να παίρνουμε τα πρότυπα για τη συμπεριφορά μας, την εμφάνισή μας και τις προσδοκίες που έχουμε για τη ζωή από τους άλλους.

Ως παιδιά, μπαίνουμε στον κόσμο της τάξης, της ρουτίνας και της «αρμόζουσας

συμπεριφοράς» μέσα από την καθοδήγηση, την παρότρυνση και την επιμονή των γονιών και των συνομήλικων μας. Η έλλειψη προσωπικής μας θέλησης – η ικανότητα ν΄ αντλούμε την πρόθεσή μας από ενόραση (insight) - είναι η συνέπεια της αρχικής στενής σχέσης μας με τη μητέρα μας. Τρώμε, ντυνόμαστε, κάνουμε μπάνιο και συμπεριφερόμαστε μ' έναν τρόπο καθοριζόμενο από τη μητέρα μας. Καθώς αναπτυσσόμαστε, εκφραζόμαστε σύμφωνα με το τι αντιλαμβανόμαστε ως αρμόζον στα μάτια της μητέρας και του πατέρα μας. Η συνέπεια αυτής της αρχικής εξάρτησης είναι ότι σ' ένα ασυνείδητο επίπεδο, το κίνητρό μας για τον τρόπο που τρώμε, ντυνόμαστε, κάνουμε μπάνιο και συμπεριφερόμαστε σήμερα πηγάζει σχεδόν αποκλειστικά από την αντανακλώμενη φυσική παρουσία των άλλων και κατά συνέπεια είναι αντιδραστικό. Ασυνείδητα χρησιμοποιούμε αυτούς τους «άλλους» ως συνεχιζόμενες αντανακλάσεις της μητέρας και του πατέρα μας. Μέσα από τη φυσική παρουσία των άλλων, εξακολουθούμε να προσπαθούμε να ευχαριστήσουμε και να κατευνάσουμε τη μητέρα και τον πατέρα μας ως μέσο για να κερδίσουμε την έγκριση και την ανεπιφύλακτη αποδοχή τους.

Καθώς κινούμαστε από την παιδική ηλικία, τα εφηβικά χρόνια και μέσα στην ενήλικη ζωή, αυτό το αρχικό κίνητρο να λειτουργούμε σύμφωνα με την πρόθεση της μαμάς και του μπαμπά αναπόφευκτα μετασχηματίζεται και μεταφέρεται. Όταν είμαστε μικροί, αυτή η παρόρμηση να ενεργούμε με έναν τρόπο που πιστεύουμε ότι μας καθιστά ικανούς να κερδίσουμε την αγάπη των γονιών μας και την επιδοκιμασία τους είναι αυτόματη. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, αυτή η συμπεριφορά μετασχηματίζεται σε μια επιθυμία να «ταιριάξουμε» με τις παρέες των συνομήλικων μας. Ώσπου να μπούμε στην ενηλικίωση, αυτή η ανάγκη για εξωτερική επικύρωση (validation) επικαλύπτεται ως μία επιθυμία «να φαινόμαστε υπεύθυνοι» και να «πάμε μπροστά».

Ας αποκαλέσουμε ένα μεγάλο μέρος αυτής της συμπεριφοράς αυτό που είναι: μια επιθυμία να προκαλέσουμε μια αντίδραση, ένα δράμα που στήνεται με σκοπό να κερδίσουμε προσοχή και έγκριση από τους άλλους. Για κάποιους από μας, αυτή η επιθυμία εκδηλώνεται ως το εκ διαμέτρου αντίθετό της: να μην ταιριάξουμε και να μην πάμε μπροστά. Αυτή η αντίσταση είναι επίσης αντιδραστική, μία προσπάθεια ν΄ αναζητήσουμε προσοχή και έγκριση που εντοπίζεται στην αρχική μας αλληλεπίδραση με τους γονείς μας ή τα υποκατάστατά τους.

Ανεξάρτητα από το πώς επικαλύπτουμε την επιθυμία μας για προσοχή και έγκριση, και ανεξάρτητα από το πώς τη δικαιολογούμε, η βαθιά ενδοσκόπηση αποκαλύπτει τη μη αυθεντικότητα αυτής της συμπεριφοράς. Το τραγικό είναι ότι μπορεί να περάσουμε μία ολόκληρη εμπειρία ζωής και να μην καταφέρουμε τίποτα αυθεντικά εμπνευσμένο. Αγνοούμε

την *εν*όραση (*in*sight) (inside=εντός) και παραμένουμε τυφλωμένοι από την *εξω*τερική όραση (*out*sight = η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε καθαρά και να κατανοούμε εξωτερικά πράγματα) (outside=έξω).

Ακόμα και η ιδέα του να επενδύσουμε το χρόνο μας σε μία αυτό- προσανατολιζόμενη συμπεριφορά (in self-oriented behavior) μπορεί να προκαλέσει μία ανακίνηση συναισθηματικών καταστάσεων όπως η ενοχή. Μπορεί επίσης να πιστεύουμε ότι το να φροντίζουμε τους εαυτούς μας είναι εγωιστικό. Αυτό συμβαίνει γιατί, στη χρόνο-βασιζόμενη εμπειρία της σύγχρονης κοινωνίας αναμένεται να λειτουργούμε σαν ρολόγια. Ο σημερινός κόσμος μας είναι μία εμπειρία από κλωνοποιημένα ρομποτάκια (a drone-clone experience). Αναμένεται να ζούμε τη ζωή μας σαν ένα εξαρτημένο κομμάτι του γενικού κοινωνικού μηχανισμού. Η συμπεριφορά που εμφανίζεται αποσυνδεδεμένη από το μηχανισμό – η συμπεριφορά με την οποία επιδεικνύουμε φροντίδα για την ατομικότητά μας - σπάνια ενθαρρύνεται. Η αξία της για την ολότητα δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή από εκείνους που παίρνουν το παράδειγμα για τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι ίδιοι από τους άλλους.

Η πράξη του να ζούμε για την έγκριση και την αναγνώριση είναι τόσο κομμάτι της εμπειρίας μας που είναι δύσκολο να κατανοήσουμε τις επιπτώσεις της έλλειψης αυθεντικής δύναμης θέλησης μας. Σπάνια μας δίνεται η ευκαιρία να αναπτύξουμε το μυ που ενδυναμώνει τη θέλησή μας να ενεργούμε ανεξάρτητα από αυτό που αντιλαμβανόμαστε ότι συμβαίνει γύρω μας. Σπάνια συνειδητοποιούμε πόσο λίγη δύναμη θέλησης έχουμε. Αν πολλοί από μας απομακρυνόμασταν από το σημερινό μας περιβάλλον και τοποθετούμασταν μόνοι σ’ ένα ειδυλλιακό ερημικό νησί, με όλες τις επιθυμίες της καρδιάς μας εκτός από την παρουσία άλλων ανθρώπων και κατοικίδιων, θα παθαίναμε πιθανώς κατάθλιψη και θα πεθαίναμε πρόωρα (perish). Αν δεν πεθαίναμε πρόωρα, θα περνούσαμε από μια βαθιά εσωτερική μεταμόρφωση.

Ένας δείκτης της έλλειψης προσωπικά παρακινούμενης δύναμης θέλησης είναι ο τρόπος που λέμε «ναι» όταν εννοούμε «όχι», και «όχι» όταν εννοούμε «ναι». Αυτή η έλλειψη συναισθηματικής σπονδυλικής στήλης είναι μία συνέπεια του γεγονότος ότι η συμπεριφορά μας υπαγορεύεται από την αντιδραστικότητά μας. Αν πιάσουμε τους εαυτούς μας να συμπεριφέρονται μ’ αυτόν τον τρόπο έστω μία φορά, είναι πιθανόν ότι ασυνείδητα συμπεριφερόμαστε μ΄αυτόν τον τρόπο σε πολλές άλλες πλευρές της εμπειρίας της ζωής μας.

Όταν λέμε «ναι» όταν εννοούμε «όχι», και «όχι» όταν εννοούμε «ναι», ζούμε για την

αναγνώριση και την έγκριση των άλλων. Ανάλογα, όταν κάνουμε το πρώτο μας βήμα προς την εκτέλεση οποιασδήποτε δραστηριότητας φροντίδας προς τον εαυτό μας, όπως το να παρακολουθούμε την καθημερινή μας 15λεπτη πρακτική αναπνοής, μπορεί να συναντήσουμε έναν τοίχο αντίστασης. Αν και ο τοίχος είναι αόρατος, μπορεί να φανεί αδιαπέραστος. Όμως, δεν είναι.

Η αντίσταση στην καθημερινή μας πρακτική αναπνοής αυξάνεται επίσης όταν λέμε στους άλλους για την πρόθεσή μας να εισέλθουμε σ΄αυτή την εργασία. Αυτό είναι το ρίσκο που παίρνουμε μιλώντας για οποιαδήποτε εργασία στην οποία εισερχόμαστε αποκλειστικά για εμάς τους ίδιους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, μιλάμε γι' αυτό μόνο σε μια προσπάθεια να κερδίσουμε εξωτερική υποστήριξη – να λάβουμε επιβεβαίωση ότι η προσπάθειά μας αξίζει και είναι κατάλληλη.

Όταν εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας, στην αρχή μπορεί να έχουμε την τάση να μιλήσουμε στους άλλους σχετικά μ΄αυτό, μεταμφιέζοντας την επιθυμία μας για επικύρωση σε συνηθισμένη κουβέντα. Όταν συμπεριφερόμαστε μ΄αυτόν τον τρόπο, κατά κανόνα ανακαλύπτουμε ότι η Παρουσία έχει αίσθηση του χιούμορ. Η Παρουσία ανταποκρίνεται στην ενστικτώδη επιθυμία μας για επικύρωση τοποθετώντας ανθρώπους στο δρόμο μας που κάνουν σχόλια όπως: «Κάνεις πρακτική στην *αναπνοή* σου; Αλλά σίγουρα ξέρεις ήδη πώς ν' αναπνέεις, χα, χα». Άλλα σχόλια που μπορεί να υποστούμε περιλαμβάνουν: «Ω, το' χω κάνει αυτό πιο πριν. Δε βοηθάει.» «Ω, την ξέρω αυτή την τεχνική ήδη. Δε λειτουργεί.» «Γιατί να πας στο παρελθόν; Απλά συνέχισε με τη ζωή σου.» «Μ΄ αρέσει κι εμένα να κάνω πράγματα σαν κι αυτό, αλλά τώρα πρέπει ν' ασχοληθώ με τον *πραγματικό* κόσμο». Όταν κανείς δεν επιβεβαιώνει την εγκυρότητα της πρόθεσής μας, και από τη στιγμή που δεν μπορούμε να συγκρατήσουμε τους εαυτούς μας (contain ourselves σ.τ.μ συγκρατώ με την έννοια του περιέχω, χωράω, μένω μ΄αυτό, δε το διασκορπίζω έξω), νιώθουμε ακόμα περισσότερη αντίσταση στο να κάνουμε την καθημερινή μας αναπνοή.

Απ' την άλλη μεριά, αν οι άλλοι μας πούνε πόσο σημαντικό και ανώτερο είναι το να επιχειρήσουμε τη Διαδικασία της Παρουσίας, αυτού του είδους τα σχόλια αρχικά κάνουν το να παρακολουθούμε την καθημερινή μας πρακτική αναπνοής πιο εύκολο, αφού τότε έχουμε τη δυνατότητα να δίνουμε αναφορά στους άλλους και να λαμβάνουμε επαίνους για τη γενναία προσπάθειά μας. Όμως, δεν κερδίζουμε τίποτα αυθεντικό. Για παράδειγμα, δεν αναπτύσσουμε δύναμη θέλησης.

Για να έχει ουσία οτιδήποτε κερδίζουμε από αυτή τη διαδικασία, η πρόθεσή μας πρέπει να πηγάζει από μέσα μας. Είναι πιθανόν ότι σε κάποιο σημείο όλοι κάνουμε το λάθος να αναζητήσουμε την έγκριση των άλλων λέγοντάς τους τι κάνουμε. Αυτή είναι η κοινή, αποτυπωμένη, καθ᾽έξιν, αντιδραστική μας συμπεριφορά. Ας ελπίσουμε ότι δε θα σπαταλήσουμε πάρα πολλή ενέργεια σε μια τέτοια άσκοπη αναζήτηση. Στο τέλος, η δική μας επικύρωση του εαυτού μας είναι η μόνη που απαιτείται για να έχει η διαδικασία μία αυθεντική επίδραση.

Κάνουμε επομένως μια συνειδητή προσπάθεια να εισέλθουμε σ᾽αυτό το ταξίδι για τους εαυτούς μας. Όλα όσα επιτυγχάνουμε εσωτερικά αναπόφευκτα ωφελούν τον κόσμο μέσα στον οποίο κινούμαστε. Αλλά για να ξεκινήσουμε, εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να δρέψουμε τους καρπούς του κόπου μας, γιατί ***δεν μπορούμε να δώσουμε αυτό που δεν περιέχουμε ακόμη μέσα στους εαυτούς μας (what we don't yet contain within ourselves).***

Η πρώτη ανταμοιβή που επιδιώκουμε για τους εαυτούς μας είναι να χτίσουμε το μυ της δικής μας δύναμης θέλησης – τη θέληση να ενεργούμε με βάση τη δική μας ενόραση ανεξάρτητα από το τι αντιλαμβανόμαστε ότι συμβαίνει στον κόσμο. Αυτή η ικανότητα είναι ένας από τους καρπούς που σταδιακά απολαμβάνουμε όταν επιμελώς συνδέουμε την αναπνοή μας δύο φορές τη μέρα για τουλάχιστον 15 λεπτά. Όταν αναπνέουμε για τους εαυτούς μας και για κανέναν «άλλον», κάθε επιπρόσθετη συνεδρία σταθερά χτίζει το μυ της προσωπικής δύναμης θέλησης (the muscle of personal willpower). ***Η συνέπεια (consistency) σε οποιαδήποτε προσπάθεια, παρά την εξωτερική απόσπαση, είναι η συνταγή για τη συγκέντρωση προσωπικής δύναμης θέλησης.***

Κανένας δε χρειάζεται να καταλάβει γιατί εισερχόμαστε στη Διαδικασία της Παρουσίας. Η εργασία της ενσωμάτωσης έχει νόημα μόνο σ' εκείνους που είναι έτοιμοι να εισάγουν αυθεντική μετακίνηση στη δική τους εμπειρία. Ώρες-ώρες μπορεί ακόμα και εμείς παλεύουμε να κατανοήσουμε γιατί κάνουμε *εμείς* την πρακτική της αναπνοής - ή οτιδήποτε απ' όλο αυτό. Αυτό είναι φυσιολογικό. Το παράδοξο είναι ότι ακόμα κι όταν το νοητικό σώμα επιδεικνύει τον εαυτό του ως ομοίωση του Θεού (godlike), εξακολουθεί να μην μπορεί να κατανοήσει το γεγονός ότι είμαστε υπεύθυνοι για την ποιότητα της εμπειρίας μας.

Το νοητικό σώμα καταλαβαίνει μόνο την κατηγορία (blame). Αν η εμπειρία μας δεν

πηγαίνει σύμφωνα με τα νοητικά επινοημένα σχέδια και προγράμματα μας, τότε κάποιος ή κάτι άλλο φταίει. Έτσι ακολουθούμε αυτού του είδους τη δράση πάνω και πέρα από την ανάγκη να καταλάβουμε το γιατί. Παρακολουθούμε την αναπνοή μας κάθε μέρα ό,τι κι αν συμβεί (no matter what). Η καθημερινή μας πρακτική της αναπνοής είναι ο σπόρος του φυτού που φέρει τον καρπό που αναζητούμε: μία στενή σχέση με την Παρουσία μέσα από την αντιληπτική εμπειρία της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Είναι βοηθητικό να κάνουμε την καθημερινή μας πρακτική αναπνοής ιδιαίτερη (special) για τους εαυτούς μας, γιατί στην πραγματικότητα είναι. Είναι *η δική μας* ώρα. Για να μας βοηθήσει σ˙αυτό, βρίσκουμε κατά προτίμηση το ίδιο μέρος και την ίδια ώρα κάθε μέρα να παρακολουθούμε αυτό το καθήκον (task). Η εξοικείωση τιθασεύει τον απείθαρχο νου και η συνέπεια ενδυναμώνει τη δύναμη της θέλησης.

Για τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, κάνουμε ολόκληρη την εμπειρία απαλότερη για μας όταν επιλέγουμε να ξεκινάμε και να τελειώνουμε τη μέρα μας με την πρακτική της αναπνοής μας. Ενώ παραμένουμε πρακτικοί και γνωστικοί, έχουμε την πρόθεση να την αφήσουμε να είναι το τραγούδι στο άνοιγμα και το κλείσιμο των στιγμών που είμαστε ξυπνητοί. Ανυψώνοντας τη σχέση μας με την πρακτική της αναπνοής σ’ αυτή τη θέση στην καθημερινή μας ρουτίνα, θέτουμε το θεμέλιο για την αναγέννηση της προσωπικής μας δύναμης θέλησης. Αυτή η προσωπική δύναμη θέλησης, όταν είναι αυθεντική, δε βασίζεται σε οτιδήποτε ή οποιονδήποτε άλλον. Προέρχεται από μέσα μας, και μέσα σ˙αυτήν βρίσκεται η ικανότητα να μεταμορφώσουμε και να ανυψώσουμε την ποιότητα της σημερινής μας εμπειρίας ζωής – και τόσα πολλά άλλα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Από τότε που γεννηθήκαμε, διδαχθήκαμε ότι η ταυτότητά μας είναι αυτό που μας κάνει διαφορετικούς από όλους τους άλλους. Μας είπανε ότι αυτή η ταυτότητα έχει να κάνει με την εμφάνισή μας, τη συμπεριφορά μας και τις συνθήκες της ζωής μας. Κατά συνέπεια, λανθασμένα ταυτιζόμαστε με το σώμα μας, με τη συμπεριφορά μας και με τις καταστάσεις που βιώνουμε. Ενώ αυτές οι ατομικές εκφράσεις συνιστούν την περαστική εμπειρία που επί του

παρόντος έχουμε, δε μας πληροφορούν άμεσα για το τι *είμαστε.*

Έτσι, τι είμαστε; Τι είναι αυτό σε μας που είναι μόνιμο και μοιράζεται με όλους τους άλλους; Τι κοινό υπάρχει σ΄ όλη την ανθρωπότητα;

Η φύση της εμπειρίας είναι ότι διαρκώς αλλάζει σε μορφή και ποιότητα. Η μορφή κάθε δεδομένης εμπειρίας παίρνει σχήμα βασιζόμενη στις προηγούμενες συναισθηματικές μας καταστάσεις, τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις μας, ενώ η ποιότητα της εμπειρίας μας εξαρτάται από την ερμηνεία που δίνουμε σ΄ αυτά τα πράγματα. Ενώ η εμπειρία μας έρχεται και φεύγει, συνεχώς μεταβαλλόμενη, «εμείς» παραμένουμε – συμμετέχοντας, παρατηρώντας και παρακολουθώντας. Δέκα χρόνια πριν η εμπειρία μας ήταν διαφορετική, ωστόσο το κομμάτι μας που είχε αυτή την εμπειρία τότε εξακολουθεί να είναι εδώ τώρα, σ΄ αυτή τη στιγμή.

Το να συνειδητοποιήσουμε ότι όλη η εμπειρία βρίσκεται σε μία κατάσταση διαρκούς αλλαγής είναι μία παραγωγική ενόραση γιατί αποκαλύπτει ότι όταν δεν εκτιμούμε την ποιότητα της εμπειρίας που έχουμε αυτή τη στιγμή, υπάρχει η δυνατότητα να την αλλάξουμε. Αυτή η συνειδητοποίηση πηγαίνει στην καρδιά της Διαδικασίας της Παρουσίας. Αυτή η περιπέτεια δεν αφορά το να επιχειρήσουμε ν' αλλάξουμε αυτό που ήδη είμαστε, πάντα ήμασταν, και πάντα θα είμαστε. Αφορά το να κάνουμε μία αλλαγή στην *ποιότητα της εμπειρίας μας.*

Η Διαδικασία της Παρουσίας λειτουργεί από μία σκοπιά όπου είναι αδύνατον να αλλάξουμε αυτό που είμαστε, γιατί είμαστε αιώνια, αμετάβλητη Παρουσία. Για την ώρα, καλούμαστε ν' αποδεχθούμε την αθάνατη ποιότητά μας ως έννοια. Όμως, από τη στιγμή που ανακαλύπτουμε πώς συνειδητά ν' αποταυτιζόμαστε από τη συνεχώς μεταβαλλόμενη εμπειρία μας, αντιλαμβανόμαστε βιωματικά ότι παρόλο που η ατομική μας έκφραση αλλάζει διαρκώς, εμείς που είμαστε ο εκφραστής (the expresser) και αυτός που έχει την εμπειρία (the experiencer) παραμένουμε αμετάβλητοι. Αυτό που παραμένει αμετάβλητο είναι αιώνιο.

Μέσα σ' αυτή τη διαδικασία, καλούμαστε να συνειδητοποιήσουμε αυτό το οποίο ήδη είμαστε, έχοντας μία στενή επαφή με την Παρουσία που όλοι μοιραζόμαστε. Μερικοί καλούν την Παρουσία «ο παρατηρητής». Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι παρακολουθεί τα πάντα και γι' αυτό γνωρίζει τα πάντα που μας συνέβησαν ποτέ κατά τη διάρκεια ολόκληρης της εμπειρίας της ζωής μας. Εισερχόμενοι στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, ανακαλύπτουμε επίσης ότι η Παρουσία φαίνεται επίσης να γνωρίζει οτιδήποτε πρόκειται να συμβεί.

Καθώς αναπτύσσουμε μια συνειδητή σχέση με την Παρουσία, συνειδητοποιούμε τα ακόλουθα:

- **Η Παρουσία δε γνωρίζει κανένα βαθμό δυσκολίας.** Αυτό σημαίνει ότι η Παρουσία έχει την ικανότητα να φέρει στην εμπειρία μας τις ακριβείς καταστάσεις που απαιτούνται για να πυροδοτήσει μέσα μας την επίγνωση των καταπιεσμένων φορτισμένων συναισθημάτων που χρειάζονται (require) συνειδητή ενσωμάτωση. Μέσα από την ανταπόκριση σ΄αυτό που η Παρουσία αποκαλύπτει και την ενσωμάτωσή του, συσσωρεύουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής.

- **Η Παρουσία έχει το καλύτερο για μας στην καρδιά.** Επειδή η Παρουσία γνωρίζει τον εαυτό της, μας γνωρίζει καλύτερα απ΄ ό,τι γνωρίζουμε τους εαυτούς μας επί του παρόντος. Γνωρίζει ακριβώς ποια εμπειρία χρειαζόμαστε (we require) για να αποκαταστήσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Με το να παραδοθούμε σ΄αυτήν, παραδιδόμαστε στην εμπειρία μας όπως αυτή εκτυλίσσεται μέσα σ΄αυτή τη διαδικασία. Επειδή η εμπειρία μας εποπτεύεται από την Παρουσία, δεν είναι μόνο έγκυρη αλλά είναι και απαιτούμενη.

- **Η Παρουσία μέσα μας είναι η ίδια με την Παρουσία μέσα σε όλα τα ζωντανά πλάσματα.** Επειδή η Παρουσία είναι ένα ενοποιημένο πεδίο επίγνωσης που αγκαλιάζει τα πάντα, η αυθεντική μας ταυτότητα μοιράζεται με όλη τη ζωή. Η Παρουσία είναι η κοινή μας σύνδεση με όλη τη ζωή.

- **Η Παρουσία μέσα μας δεν παρεμβαίνει.** Η Παρουσία πρόθυμα φροντίζει εκείνες τις πλευρές της εμπειρίας μας που συνειδητά παραδινόμαστε σ΄ αυτή. Το να μάθουμε να παραδινόμαστε είναι η τελική μας πρόκληση και ένα από τα σημαντικά μαθήματα που προσφέρονται μέσα από αυτή τη διαδικασία. Το να ζητάμε από την Παρουσία τη βοήθειά της σ΄ οποιαδήποτε ιδιαίτερη κατεύθυνση της εμπειρίας μας και μετά ταυτόχρονα να προσπαθούμε να επινοήσουμε το πώς να «το κάνουμε οι ίδιοι», είναι αναποτελεσματικό.

Στην αρχή οι παραπάνω συνειδητοποιήσεις μάς παραδίδονται ως νοητικές έννοιες που μπορούμε να επιλέξουμε να δεχθούμε, ή όχι. Όμως, καθώς συγκεντρώνουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, που είναι το ίδιο σα να λέμε, καθώς γινόμαστε περισσότερο παρόντες μέσα στην τρέχουσα εμπειρία μας, μας δίνεται αυτό που απαιτείται για να συνειδητοποιήσουμε μέσα από προσωπική πείρα αυτές τις αλήθειες. Αυτές οι αποκαλύψεις, από τη στιγμή που τις

αποκτήσουμε, μένουν μαζί μας. Η επίγνωση της παρούσας στιγμής, από τη στιγμή που συνειδητά συσσωρεύεται, σπάνια φθίνει.

Αναπτύσσοντας μια στενή σχέση με την Παρουσία μέσα από την πρακτική της αναπνοής, τις συνειδητές ανταποκρίσεις, και τα αντιληπτικά εργαλεία, βαθμιαία συνειδητοποιούμε ότι αυτό που φθάσαμε να δεχθούμε από την παιδική ηλικία ως την προσωπική μας ταυτότητα είναι μη αυθεντικό. Σ' αντίθεση με την αυθεντική μας Παρουσία, η ενήλικη ταυτότητά μας είναι κατά το μεγαλύτερο μέρος της μία κατασκευασμένη προσποίηση – μία αντίδραση στο μη ενσωματωμένο μας αποτύπωμα.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς δίνει τη δυνατότητα να αντιληφθούμε ότι η πλευρά μας που μας κάνει διαφορετικούς από τους άλλους – η όμορφα εξατομικευμένη έκφραση του δονητικού – όταν εσφαλμένα θεωρείται ως η αυθεντική μας ταυτότητα οδηγεί στον περιορισμό, το διαχωρισμό και την απομόνωση. Η διαδικασία μάς βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι ταυτιζόμενοι μόνο μ' αυτές τις εξωτερικές ατομικές εκφράσεις - την εμφάνισή μας, τη συμπεριφορά μας και τις συνθήκες της ζωής μας – περιοριζόμαστε και διαχωρίζουμε τους εαυτούς μας από την Παρουσία, η οποία είναι η απεριόριστη, κοινά μοιρασμένη, παλλόμενη ζωτικότητα που κυλάει μέσα σ' όλη τη ζωή.

Όταν η ταυτότητά μας στηρίζεται μόνο στην έκφρασή μας, βασίζεται σε μία ερμηνεία. Αυτή η ερμηνεία είναι κατασκευασμένη από παρελθοντικές καταστάσεις, μελλοντικές προβολές και τις γνώμες και τις κατανοήσεις των άλλων.

Δεν είμαστε το σώμα μας ή η συμπεριφορά μας, όπως δεν είμαστε οι συνθήκες της τρέχουσας εμπειρίας μας. Η εξωτερική μας έκφραση είναι ένα προσωρινό και διαρκώς μεταβαλλόμενο φυσικό, νοητικό και συναισθηματικό ταξίδι. Αν και εμπνέει δέος να την κοιτάζεις, περνάει κι όμως εμείς παραμένουμε. Ένας πιο ακριβής ορισμός του τι είμαστε είναι *αυτό που μοιραζόμαστε με όλη τη ζωή.* Τι είναι αυτό που μοιραζόμαστε με όλη τη ζωή;

ΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ

Η απλή πρακτική της αναπνοής της Διαδικασίας της Παρουσίας διευκολύνει τη βιωματική

επίγνωση της Παρουσίας μέσα από την ενεργοποίηση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Όμως, το νοητικό σώμα δεν υπόκειται σε μια τέτοια εμπειρία, μη βλέποντας καμία αξία σ΄αυτήν. Αν του επιτρέψουμε να κάνει το δικό του, μας αποσπά από το να σημειώσουμε πρόοδο. Κρατώντας τα ακόλουθα στο προσκήνιο της επίγνωσής μας ενώ παρακολουθούμε την αναπνοή μας, εκπαιδεύουμε τους εαυτούς μας να παρακάμπτουν τους θεατρινισμούς του νοητικού σώματος:

1. ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΗ, Ο,ΤΙ ΚΙ ΑΝ ΣΥΜΒΕΙ. Αυτό το σημείο δεν μπορεί να υπερτονιστεί. ***Η προσωπική μας εμπειρία της επίγνωσης της Παρουσίας κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας αναπνοής είναι συσσωρευτική βασιζόμενη στη διάρκεια του χρόνου που αναπνέουμε χωρίς διακοπή.*** Επομένως κρατάμε την αναπνοή μας ρυθμικά συνδεδεμένη κατά τη διάρκεια της πρακτικής της αναπνοής μας, ό,τι κι αν συμβεί. Το βίωμα της Παρουσίας χτίζεται εκθετικά με κάθε στιγμή που η αναπνοή μας παραμένει συνδεδεμένη. Τη στιγμή που σταματάμε και η αναπνοή μας αποσυνδέεται, η αναπτυσσόμενη επίγνωση της Παρουσίας μειώνεται. Όταν συμβαίνει αυτό, μπορεί να νιώσουμε σα να χάσαμε την επίγνωση που συσσωρεύτηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας μας. ***Δε χάνουμε τη συσσωρευμένη επίδραση της διαδικασίας της συνεδρίας αναπνοής επειδή εισερχόμαστε σε επιμήκεις παύσεις.*** Όμως, η επίγνωση μας «του να είμαστε μέσα στην Παρουσία» μπορεί να ελαττωθεί. Επομένως, κατά τη διάρκεια των συνεδριών της αναπνοής μας, έχουμε την πρόθεση να μη διακόψουμε, ό,τι κι αν συμβεί. Αν χρειαστεί να πάμε στο μπάνιο ή να βάλουμε μια κουβέρτα πάνω μας, το φροντίζουμε χωρίς ν' αποσυνδέσουμε την αναπνοή μας. Αν χρειαστεί να φυσήξουμε τη μύτη μας, να βήξουμε, να χασμουρηθούμε, ή να πιούμε μια γουλιά νερό, το ολοκληρώσουμε γρήγορα και επιστρέφουμε στην αναπνοή μας. Όταν το καταπιεσμένο συναίσθημα έρχεται στην επιφάνεια και νιώθουμε την ανάγκη να κλάψουμε, επιτρέπουμε στους εαυτούς μας αυτή την εμπειρία. Αλλά μόλις περάσει, επιστρέφουμε στη συνδεδεμένη αναπνοή μας.

2. ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΚΙΝΗΤΟΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ. Η επίγνωση της Παρουσίας δεν παράγεται μόνο από το να συνδέουμε συνειδητά την αναπνοή μας, αλλά επίσης με το να διατηρούμε σωματική ακινησία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Οτιδήποτε σωματικό συμβαίνει κατά τη διάρκεια της

συνεδρίας μας, εκτός από την αναπνοή μας, είναι είτε απελευθέρωση φορτισμένου συναισθήματος ή προσπάθεια του νοητικού σώματος να μας αποσπάσει από την εμπειρία στην οποία η Παρουσία κάνει γνωστό τον εαυτό της. Για το λόγο αυτό αγνοούμε την επιθυμία μας να μετακινηθούμε και αντί γι' αυτό κρατάμε την προσοχή μας σταθερή στη συνειδητή μας ανταπόκριση («Εγώ είμαι εδώ τώρα σ'αυτό») και στην αναπνοή μας. Αποφεύγουμε να ξυθούμε, να παίζουμε τα δάχτυλα μας αφηρημένα, να γρατζουνίζουμε, να κουνάμε, να μετατοπίζουμε το σώμα μας, να ικανοποιήσουμε μια ξαφνική επιθυμία να κάνουμε στάσεις γιόγκα, να μουρμουρίζουμε ή να μιλάμε. Όλα αυτά είναι δράμα. Το δράμα είναι άμεση αναχώρηση από την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Για το σκοπό του ταξιδιού μας στη Διαδικασία της Παρουσίας, καμία σωματική δραστηριότητα, εκτός από τη φυσική και ισορροπημένη εισπνοή και εκπνοή της αναπνοής μας δεν προκαλεί βιωματική επαφή με την Παρουσία. Οι υπόλοιπες σωματικές κινήσεις, ανεξάρτητα από το πόσο σχετικές μπορεί να είναι για το νοητικό σώμα, είναι δράμα. Για το σκοπό αυτής της διαδικασίας, προτρεπόμαστε να κρατήσουμε τα ακόλουθα στο προσκήνιο της επίγνωσής μας: η σιωπή, η ακινησία, η συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή και ένα νοητικό σώμα επικεντρωμένο στη συνειδητή μας ανταπόκριση είναι ο πιο γρήγορος δρόμος μέσα στην επίγνωση της παρούσας στιγμής. Όλα τα υπόλοιπα είναι παρέμβαση (interference).

ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ, ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ, ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ

(ONWARD, INWARD, AND UPWARD)

Δεν μπορούμε να εξαναγκάσουμε μια εμπειρία επίγνωσης της παρούσας στιγμής, αλλά μπορούμε να θέσουμε το θεμέλιο γι' αυτήν. Η βιωματική επαφή με την Παρουσία εισέρχεται στην επίγνωσή μας όταν δεν το περιμένουμε. Αυτό αποκαλύπτει το μειονέκτημα της προσδοκίας.

Κάθε στιγμή κάθε μέρας αυτής της διαδικασίας μετράει. Κάθε συνειδητά συνδεόμενη αναπνοή κάνει αυτή τη διαδικασία να γίνεται πιο απαλή και ταυτόχρονα να έχει μεγαλύτερη

επίδραση (impactful). Για το λόγο αυτό προτρεπόμαστε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο κάθε ευκαιρία να συνδεθούμε στενά με την Παρουσία μέσα από την εφαρμογή αυτής της διαδικασίας επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Απ᾽τη στιγμή που πραγματοποιούμε αυτή τη σύνδεση, τα πάντα πραγματοποιούνται.

Ακολουθώντας κάθε πλευρά αυτής της διαδικασίας, βελτιώνουμε την ποιότητα ολόκληρης της εμπειρίας μας. Στην ουσία, η ευκαιρία που παρουσιάζεται απ᾽ αυτή τη διαδικασία είναι να αναγεννηθούμε συναισθηματικά μέσα σε μία εμπειρία που πάντα υποπτευόμασταν πως υπάρχει, αλλά που παρέμενε ανεπίτευκτη. Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μία ευκαιρία να φθάσουμε μέσα μας και να θέσουμε σε κίνηση τα αιτιώδη γεγονότα που μας δίνουν τη δυνατότητα να επανακτήσουμε αυθεντικότητα, ακεραιότητα και οικειότητα σ᾽ όλες μας τις επαφές. Κανείς δεν μπορεί να το καταφέρει αυτό για μας. Κανένας δεν μπόρεσε και κανένας δε θα μπορέσει ποτέ. Μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την ποιότητα της εμπειρίας μας. Είναι τα δικά μας βήματα που μας οδηγούν στο να επιδράσουμε αιτιωδώς στην ποιότητα της εμπειρίας μας.

Κάθε πρωί μετά την πρακτική της αναπνοής μας, είναι ωφέλιμο να θέτουμε την πρόθεση μας να διατηρήσουμε την αίσθηση μας της επίγνωσης της παρούσας στιγμής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για το σκοπό αυτό, η ακόλουθη τεχνική είναι βοηθητική. Κατά τη διάρκεια της ημέρας μας, όταν αποκτούμε επίγνωση της αναπνοής μας, ας την αφήσουμε να μας υπενθυμίζει να επαναλαμβάνουμε νοητικά τη διατιθέμενη συνειδητή μας ανταπόκριση. Όταν θυμόμαστε να επαναλαμβάνουμε νοητικά τη συνειδητή μας ανταπόκριση για την εβδομάδα, ας την αφήσουμε να μας υπενθυμίζει να συνδέουμε συνειδητά την αναπνοή μας για λίγες στιγμές.

Με το να παραμένουμε φυσικά και νοητικά παρόντες όσο περισσότερο είναι δυνατόν κατά τη διάρκεια της ημέρας μας, είναι πιο πιθανό ν' ανταποκρινόμαστε, παρά ν' αντιδρούμε σ' αυτό που στο παρόν ενσωματώνουμε. Φέρνουμε επίσης μεγαλύτερη επίγνωση της παρούσας στιγμής στις καθημερινές μας δραστηριότητες, εμποτίζοντάς τες με Παρουσία.

Ανεξάρτητα από το ζήλο με τον οποίο εφαρμόζουμε αυτή τη διαδικασία εξακολουθούμε να βιώνουμε στιγμές όπου φαίνεται να είμαστε αποσπασμένοι και συγχυσμένοι. Αυτή η απόσπαση και η σύγχυση είναι δείκτης ενός αναδυόμενου συναισθηματικού φορτίου. Αυτά τα φορτία αναδύονται γιατί είμαστε τώρα έτοιμοι να τα ενσωματώσουμε. Τα ενσωματώνουμε με το να «είμαστε μαζί» τους, χωρίς να προσπαθούμε να χειραγωγήσουμε την εμπειρία μας με κανέναν τρόπο. Επιτρέπουμε σ' αυτές στιγμές που αισθανόμαστε δυσάρεστα (uncomfortable

felt-moments) να χρησιμεύσουν ως αναγνώριση ότι η διαδικασία εκτυλίσσεται όπως απαιτείται (as required). Επειδή Η Διαδικασία της Παρουσίας διευκολύνεται από την Παρουσία, δε μας δίνεται περισσότερο από αυτό που έχουμε τη δυνατότητα να αφομοιώσουμε (digest). Συνειδητοποιούμε επίσης ότι δε μας δίνεται ούτε και λιγότερο.

ΑΥΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΝΑ

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α 2

Η Συνειδητή μας Ανταπόκριση για τις Επόμενες Επτά Ημέρες είναι:

I RECOGNIZE MY REFLECTIONS AND PROJECTIONS

«ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΜΟΥ»

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΓΓΕΛΙΟΦΟΡΟΥΣ

Ολοκληρώνοντας τη Διαδικασία της Παρουσίας, μία από τις μεταμορφώσεις που βιώνουμε είναι η εξέλιξη από την αντιδραστική προς την ανταποκρινόμενη συμπεριφορά. Αυτή η μία προσαρμογή στην αντίληψή μας για τον κόσμο, και ως εκ τούτου της αλληλεπίδρασής μας μ' αυτόν, ωφελεί ολόκληρη την εμπειρία μας. Οι συνέπειες του να επιλέγουμε με συνέπεια την ανταπόκριση πάνω από την αντίδραση είναι αιώνιες.

Οποτεδήποτε οι συνέπειες του μη ενσωματωμένου μας συναισθηματικού φορτίου καθυστερούνται σημαντικά από το χρόνο, φαίνεται ότι συμβαίνουν ανεξάρτητα από οποιαδήποτε αιτία. Εξαιτίας αυτού, υποθέτουμε ότι οι καταστάσεις που συναντάμε συμβαίνουν *σε* μας, όχι *εξαιτίας* μας ή *μέσα από* μας. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να καλλιεργούμε μία νοοτροπία θύματος ή θύτη.

Το να συμπεριφερόμαστε ως θύμα ή θύτης σημαίνει ότι είτε παραπονιόμαστε για τις εμπειρίες μας με τους άλλους, είτε ότι ανταγωνιζόμαστε μαζί τους. Εξαιτίας της χρονικής καθυστέρησης ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα, δεν μας περνάει από το νου ότι *παραπονιόμαστε για τους εαυτούς μας και τις συνέπειες των δικών μας πράξεων.* Ούτε αναγνωρίζουμε ότι ανταγωνιζόμαστε τον εαυτό μας με τη μορφή των εμποδίων που θέτουμε

στο δρόμο μας. Η νοοτροπία του θύματος και του θύτη μοιάζει με το σκύλο που κυνηγάει την ουρά του.

Η αντιδραστική συμπεριφορά στηρίζεται σε μια πεποίθηση ότι ο κόσμος συμβαίνει *σε* μας και είναι επομένως καθήκον μας είτε να υπερασπιστούμε τους εαυτούς μας είτε να επιβάλλουμε τη θέλησή μας σ' αυτό που συμβαίνει. Αυτό το πρόσχημα (charade) φαίνεται αυθεντικό γιατί «ζούμε στον χρόνο», το οποίο είναι μία συνθήκη στην οποία η προσοχή μας είναι σχεδόν αποκλειστικά επικεντρωμένη σ΄ένα αντανακλώμενο παρελθόν και σ΄ένα προβαλλόμενο μέλλον. Το χάσμα ανάμεσα στην αντιδραστική συμπεριφορά που απορρέει από φορτισμένες συναισθηματικές καταστάσεις και στις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς είναι ακριβώς τόσο μεγάλο για μας, ώστε να πείθουμε τους εαυτούς μας ότι δεν είμαστε η αιτία για τις παρούσες συνθήκες μας.

Ενόσω ζούμε στο χρόνο, δεν μπορούμε να διακρίνουμε την ενεργειακή σύνδεση ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα. Αυτό συμβαίνει γιατί αυτή η ενεργειακή σύνδεση εκτυλίσσεται στο παρόν. Το παρόν, όταν δεν είμαστε συνειδητοί σ΄αυτό, γίνεται ένα τυφλό σημείο στην επίγνωσή μας. Αυτό το τυφλό σημείο κάνει αδύνατον το ν' αντιληφθούμε την ενεργειακή σύνδεση όλης της ζωής. Απλά δε βλέπουμε τη συνέχεια των πάντων.

Το ν' αντιληφθούμε την ενεργειακή σύνδεση και τη συνέχεια όλης της ζωής απαιτεί μία βιωματική επίγνωση της στενής σχέσης ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα. Όταν δεν μπορούμε ν΄ αναγνωρίσουμε αυτή τη σύνδεση, η εμπειρία μας εμφανίζεται χαοτική, τυχαία και στερούμενη σκοπού.

Όταν ζούμε στο χρόνο, ξοδεύουμε τις μέρες μας *ψάχνοντας το νόημα της ζωής.* Αντιθέτως, όταν είμαστε παρόντες, *απολαμβάνουμε μια ζωή γεμάτη νόημα.*

Το αντιληπτικό πλαίσιο που καλούμε «χρόνο» είναι μια εμπειρία στην οποία εμφανίζεται να υπάρχει μία καθυστέρηση, μία παύση, ένα κενό διάστημα ανάμεσα σε οποιοδήποτε συναίσθημα, σκέψη, λέξη ή πράξη και στις συνέπειες τους. Αυτή η εμφανής καθυστέρηση επιτρέπει στα δύο γεγονότα – στην αιτία και το αποτέλεσμά της – να φαίνονται ασύνδετα. Όσο πραγματική κι αν μας φαίνεται αυτή η καθυστέρηση, είναι στην πραγματικότητα μία αντιληπτική ταχυδακτυλουργία. Η αντιδραστική μας συμπεριφορά και οι συνέπειές της είναι ενεργειακά συνδεδεμένες και επομένως ποτέ δεν είναι διαχωρισμένες.

Για παράδειγμα, μπορεί να σκεφτούμε άσχημα (think poorly) για κάποιο άτομο. Μέσα σε διάστημα ημερών, αυτό το άτομο μάς συμπεριφέρεται άσχημα. Όταν ζούμε στο χρόνο, αυτόματα συμπεραίνουμε ότι η άσχημη συμπεριφορά του απέναντί μας είναι μία επικύρωση της νοοτροπίας μας του θύματος ή του θύτη, όταν στην πραγματικότητα είναι η συνέπεια της άσχημης σκέψης μας.

Ένα από τα εμπόδια για να αναγνωρίζουμε την ενεργειακή σύνδεση ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα είναι ότι η προσοχή μας είναι καθηλωμένη στο φυσικό (is physically *trans*fixed). Αυτό σημαίνει ότι είμαστε *σε μία υπνωτική κατάσταση (trance), προσηλωμένοι (fixed)* στην εξωτερική επιφάνεια των πραγμάτων, σα να επρόκειτο για στερεά (solid). Όταν είμαστε φυσικά καθηλωμένοι (physically transfixed) από τον κόσμο, τα πάντα «γίνονται ύλη» για μας (everything «matters» to us). Επιπλέον ζούμε μέσα στην ιστορία (story) που λέμε στους εαυτούς μας σχετικά μ᾿αυτό που βλέπουμε.

Η συνέπεια αυτής της προκατειλημμένης από το φυσικό επίπεδο (physically biased) αντιληπτικής συνθήκης είναι ότι δεν μπορούμε να δούμε *μέσα σε* τίποτα και γι' αυτό δεν έχουμε καμία επίγνωση του εσωτερικού περιεχομένου των μορφών της ζωής. Δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε πώς το καθετί αλληλεπιδρά με όλα τ' άλλα. Αυτό συμβαίνει γιατί το αιτιώδες σημείο της αυθεντικής αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των μορφών της ζωής βρίσκεται εσωτερικά. Όταν είμαστε φυσικά καθηλωμένοι (physically transfixed) από τον κόσμο, η συμπαγής επιφάνεια από το οτιδήποτε πάνω στο οποίο επικεντρωνόμαστε εμφανίζεται ως εμπόδιο, ένας εξωτερικός φλοιός διαχωρισμού. Η νοητική ιστορία που λέμε στους εαυτούς μας σχετικά μ᾿αυτό που βλέπουμε μας ακούγεται έγκυρη γιατί δεν μπορούμε να δούμε αυτό που συμβαίνει πραγματικά στο εσωτερικό, αιτιώδες επίπεδο.

Το να αναζωπυρώσουμε την ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε τη σύνδεση ανάμεσα σε όλες τις μορφές ζωής απαιτεί να μάθουμε ν' αντιλαμβανόμαστε τη ζωή ως «ενέργεια σε κίνηση». Ξεκινάμε αυτήν την αντιληπτική προσαρμογή με το να εκπαιδεύσουμε συνειδητά τους εαυτούς μας να επανακατευθύνουν το σημείο της εστίασής μας στο συναισθηματικό περιεχόμενο της δικής μας εμπειρίας. Πρώτα χρειαζόμαστε (require) μία επίγνωση *των δικών μας* ενεργειών σε κίνηση και αυτή η επίγνωση τότε αντανακλάται στον κόσμο γύρω μας.

Η συνέπεια αυτής της σταδιακής μετατόπισης της επίγνωσης είναι ότι η απόσταση ανάμεσα στα συναισθήματα, στις σκέψεις, στις λέξεις και στις πράξεις μας και στις φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές συνέπειές τους φαίνεται να γίνεται μικρότερη. Μπορεί να δίνει την αίσθηση ότι ο χρόνος επιταχύνεται.

Στην πραγματικότητα αποκτάμε επίγνωση του συναισθηματικού ρεύματος κάτω από την επιφάνεια της εμπειρίας μας, της ενεργειακής χορδής που συνδέει τις αιτίες και τα αποτελέσματα που ρέουν μέσα στην εμπειρία μας. Αυτή η ενεργειακή χορδή είναι πάντα παρούσα, και η ικανότητά μας να την αντιληφθούμε είναι η αναγέννηση της επίγνωσης της παρούσας στιγμής. Όμως, δεν είναι ευδιάκριτη με τα φυσικά μας μάτια ή με τη νοητική μας κατανόηση, αλλά διακρίνεται μόνο αναπτύσσοντας τα μάτια της καρδιάς, τα οποία «βλέπουν» με τη συναισθηματική (αισθαντική) αντίληψη (with felt-perception).*

Όταν εισερχόμαστε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, γίνεται εμφανές ότι, όταν ζούμε στο χρόνο, η ποιότητα της εμπειρίας που έχουμε είναι ένα αποτέλεσμα (effect). Καθώς αφυπνιζόμαστε περαιτέρω στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, γίνεται έκδηλο ότι η ποιότητα της εμπειρίας μας εδώ και τώρα είναι ένα ξαναεμφανιζόμενο αποτέλεσμα των μη ενσωματωμένων συναισθηματικών φορτίων από την παιδική μας ηλικία. Συνειδητοποιούμε (realize) ότι τα μη ενσωματωμένα συναισθήματα της παιδικής ηλικίας είναι η αιτία, την οποία κανονικά δεν μπορούμε να αντιληφθούμε, των φυσικών και νοητικών συνθηκών που εκτυλίσσονται ως η ποιότητα της εμπειρίας της ενήλικης ζωής μας.

Εκτός από το τυφλό σημείο που δημιουργείται από την έλλειψη της επίγνωσης της παρούσας στιγμής, οι λόγοι για τους οποίους αυτά τα σημεία της αιτιότητας - αυτές οι συναισθηματικά φορτισμένες παιδικές εμπειρίες - είναι ασυνείδητα στη φυσιολογική καθημερινή μας φυσική και νοητική αντίληψη είναι διπλός:

1. *Τα περισσότερα απ' αυτά αποτυπώθηκαν στο συναισθηματικό μας σώμα προτού η επίγνωσή μας εισέλθει συνειδητά μέσα στη νοητική σφαίρα. Επομένως δεν βρίσκονται μέσα μας ως σκέψεις, λέξεις και έννοιες, αλλά ως αισθήσεις* που νιώθουμε (felt-sensations).

2. Τα κεντρικά συναισθηματικά βιώματα του παρελθόντος που έχουν επίδραση στη σημερινή μας εμπειρία είναι από τη φύση τους δυσάρεστα (uncomfortable). Η αυτόματη παρόρμησή μας είναι να τα σπρώξουμε έξω από την επίγνωσή μας, έτσι ώστε να μπορούμε να «συνεχίσουμε με τη ζωή μας». Αυτό ονομάζεται «συγκάλυψη» («suppression») και επιτυγχάνεται μέσα από την καταστολή και τον έλεγχο (sedation and control). Είμαστε ειδήμονες στο να κρύβουμε από τους εαυτούς μας αυτό που δεν ξέρουμε πώς να αντιμετωπίσουμε.

Με την είσοδό μας στη Διαδικασία της Παρουσίας βιωματικά, η πρόθεσή μας είναι αυτά τα καταπιεσμένα παιδικά συναισθηματικά φορτία να αναδυθούν στην επίγνωσή μας. Μια ωραία απεικόνιση των μηχανισμών αυτής της διαδικασίας είναι να οραματιστούμε ένα δοχείο από καθαρό γυαλί που περιέχει λάδι και νερό. Το νερό αντιπροσωπεύει αυτό που ήδη είμαστε στην αυθεντική μας ύπαρξη, ενώ το λάδι αντιπροσωπεύει το σύνολο των δυσάρεστων φυσικών, νοητικών και συναισθηματικών εμπειριών. Όταν ζούμε αντιδραστικά σε μία νοοτροπία θύματος ή θύτη, είναι το ίδιο με το να ανακινούμε ατέλειωτα το δοχείο σε μια προσπάθεια να αλλάξουμε τις συνθήκες μας. Αλλά το μόνο που συμβαίνει είναι ότι το λάδι και το νερό γίνονται τόσο ανακατεμένα, ώστε είναι αδύνατον να ξεχωρίσουμε το ένα από το άλλο. Όλες οι ατέλειωτες «πράξεις» («doing») και «σκέψεις» μας («thinking») καταλήγουν σ᾽ ένα θολό μίγμα (murky mixture). Η αντιδραστικότητα είναι να ανακινούμε το δοχείο. Η ανταπόκριση είναι να αφήσουμε το δοχείο να έρθει σε ακινησία (come to stillness).

Η Διαδικασία της Παρουσίας αφορά τη «μη πράξη» (not doing). Μας διδάσκει να τοποθετούμε το δοχείο της τρέχουσας εμπειρίας μας κάτω και να το αφήνουμε να «είναι» (be). Αυτό επιτρέπει στο λάδι να ανέβει φυσικά και αβίαστα στην επιφάνεια και κατά συνέπεια να διαχωριστεί από το νερό. Αυτό το αναδυόμενο λάδι αντιπροσωπεύει τις ασυνείδητες παιδικές μας μνήμες, οι οποίες εισχωρούν στην επίγνωσή μας ως δυσάρεστα φορτισμένες συναισθηματικές καταστάσεις.

Ενώ μας συστήνει στη «μη πράξη» (not doing), Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς εκπαιδεύει επίσης να φτυαρίζουμε απαλά το λάδι των φορτισμένων συναισθημάτων μας έξω από την επιφάνεια της εμπειρίας μας. Καθώς καταπιανόμαστε μ᾽ αυτό, το δοχείο περιέχει ολοένα και λιγότερο λάδι. Ταυτόχρονα, το νερό – που αντιπροσωπεύει την επίγνωση της αυθεντικής μας φύσης - αποκτάει και πάλι την καθαρότητα του. Καθώς κινούμαστε μέσα στη

Διαδικασία της Παρουσίας, αποκτούμε επίγνωση αυτού που ήδη πραγματικά είμαστε, σε αντίθεση με το να είμαστε ατέλειωτα αποσπασμένοι (distracted) από τις εμπειρίες που ασυνείδητα κατασκευάζουμε ως αντίδραση στην εσωτερική μας δυσφορία.

Ευτυχώς, δε χρειάζεται να ξανά-βιώσουμε, να ξανά-ζήσουμε ή να ξανά-παρακολουθήσουμε όλες τις παιδικές εμπειρίες που ήταν υπεύθυνες για την αποτύπωση του συναισθηματικού μας σώματος μ' αυτά τα δυσάρεστα φορτία. Το να τις εξετάσουμε νοητικά με μεγάλη λεπτομέρεια δεν έχει καμία αξία. Πολλές από αυτές τις εμπειρίες εισέρχονται ξανά και κυλούν έξω από την επίγνωσή μας απλά ως αισθήσεις που νιώθουμε (felt-sensations) που φαίνεται να μη συνδέονται με τίποτα που θυμόμαστε, πόσο μάλλον που κατανοούμε.

Αντιλαμβανόμαστε νοητικά τις λεπτομέρειες των καταπιεσμένων αναμνήσεων μόνο αν πρόκειται να αποκομίσουμε σοφία από αυτές - δηλαδή, αν η σοφία που κερδίζουμε ανακαλώντας τις λεπτομέρειες από αυτές τις παρελθοντικές εμπειρίες διευκολύνει την παρούσα συναισθηματική μας ανάπτυξη.

Καθώς αυτά τα καταπιεσμένα συναισθήματα *έρχονται για να περάσουν (come to pass)*, το οποίο είναι όλο αυτό που συμβαίνει όταν αρχίζουμε να τα ξανά-βιώνουμε, μπορεί στην αρχή να τ' αντιληφθούμε ως εμπειρίες που εκτυλίσσονται για πρώτη φορά. Καθώς αυξάνουμε την επίγνωση μας της παρούσας στιγμής, συνειδητοποιούμε ότι αυτές οι δυσφορίες που αισθανόμαστε (these felt-discomforts) είναι παλιές συναισθηματικές καταστάσεις πάνω στις οποίες κρατιόμασταν ασυνείδητα, ενώ ταυτόχρονα κρυβόμασταν από αυτές! Διδασκόμαστε το πώς να χρησιμοποιούμε την προσοχή και την πρόθεσή μας για να διευκολύνουμε την ενσωμάτωσή τους.

Το να τις νιώθουμε – χωρίς να θέτουμε όρους στην εμπειρία μας από αυτές – εισάγει την ενσωμάτωση.

Επειδή αυτές οι καταπιεσμένες μνήμες και οι αντίστοιχες συναισθηματικές υπογραφές τους είναι τόσο βαθιά ριζωμένες μέσα στο ασυνείδητό μας, συχνά είναι εμφανείς σε μας, αν είναι καθόλου, μόνο ως απερίγραπτες αισθήσεις που νιώθουμε (felt-sensations), δεν είναι ούτε δυνατόν ούτε απαραίτητο να τις ανακαλέσουμε ως εικόνες του νοητικού σώματος με τον τρόπο που κάνουμε με την ανάμνηση ενός πρόσφατου γεγονότος. Επομένως, δεν είναι αυτός ο τρόπος με τον οποίο αναδύονται στην επίγνωσή μας. Όταν έχουμε την πρόθεση να

αναδυθούν στην εμπειρία μας ώστε να μπορέσουμε συνειδητά να τις ενσωματώσουμε, το κάνουν ως *αντανακλάσεις* και *προβολές.*

Η αντανάκλαση (reflection) είναι η εμφάνιση μιας εμπειρίας που μας θυμίζει κάτι, ενώ η *προβολή (projection)* είναι η συμπεριφορά που υιοθετούμε όταν αντιδρούμε σε μία τέτοια ανάμνηση.

Για παράδειγμα, όταν κάποιος μας θυμίζει έναν από τους γονείς μας, αυτό είναι μία αντανάκλαση. Όταν στη συνέχεια αρχίζουμε να συμπεριφερόμαστε γύρω από αυτό το άτομο όπως θα συμπεριφερόμασταν γύρω από το γονιό που μας θυμίζει, αυτό είναι μία προβολή. Η αντανάκλαση συμβαίνει πρώτη και ακολουθείται από μία προβολή.

Τις περισσότερες φορές, αυτή η διαδικασία αντανάκλασης και προβολής συμβαίνει ασυνείδητα. Στο πλαίσιο της Διαδικασίας της Παρουσίας, την ονομάζουμε «πρόκληση» (being «triggered»), «πατήθηκαν τα κουμπιά μας» («having our buttons pushed») και «αναστατωνόμαστε» («getting upset»). Βλέπουμε φαντάσματα από το παρελθόν μας (αντανάκλαση) και μετά τα κυνηγάμε (προβολή).

Προτού συγκεντρώσουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, αυτές οι αντανακλάσεις και οι προβολές εμφανίζονται σα γεγονότα που συμβαίνουν *σε* μας, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά μας. Εμφανίζονται με το παρουσιαστικό φαινομενικά τυχαίων και χαοτικών εξωτερικών καταστάσεων. Επίσης εμφανίζονται σαν απρόκλητη συμπεριφορά απ΄τη μεριά ανθρώπων γύρω μας, την οποία βρίσκουμε ότι μας προκαλεί συναισθηματική αναστάτωση.

Όμως, καθώς συσσωρεύουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, αποκτούμε επίσης την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε ότι οποτεδήποτε προκαλούμαστε (triggered) με ένα τρόπο που προκαλεί συναισθηματική δυσφορία, αυτό είναι ένα εσκεμμένα «στημένο σκηνικό» για μας (we are deliberately being *«set up»*).

Μία *αναστάτωση (upset)* είναι ένα *στημένο σκηνικό (setup).*

Οποτεδήποτε αναστατωνόμαστε (we are upset), μας επισκέπτονται φαντάσματα από το παρελθόν, τα οποία μας δίνουν την ευκαιρία να τα ξορκίσουμε, ώστε ούτε να στοιχειώνουν το παρόν μας ούτε να μολύνουν το μέλλον μας.

Για ν' αναγνωρίζουμε τις αντανακλάσεις των αναδυόμενων ασυνείδητων αναμνήσεων στον κόσμο γύρω μας, χρειάζεται να θυμόμαστε δύο ενοράσεις:

Οποτεδήποτε συμβαίνει κάτι που μας αναστατώνει (upsets us) συναισθηματικά, είτε εμφανίζεται ως ένα γεγονός, είτε ως συμπεριφορά ενός άλλου προσώπου, έχουμε την εμπειρία μιας αντανάκλασης από το παρελθόν μας.

Οποτεδήποτε αντιδρούμε φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά σε μια τέτοια εμπειρία, κάνουμε προβολή ως συνέπεια αυτής της αντανάκλασης.

Δυστυχώς, δεν υπάρχει καμία εξαίρεση σ' αυτόν τον κανόνα. Συναισθηματική αναστάτωση = ανάκληση μνήμης (emotional upset = memory recall).

Όταν αναστατωνόμαστε συναισθηματικά από οτιδήποτε, θυμόμαστε ενεργά κάτι ασυνείδητα κρυμμένο από μας μέχρι αυτή τη στιγμή. Προσκολλούμαστε ενεργειακά σ΄ αυτό το γεγονός που μας προκαλεί αναστάτωση, και επομένως αντιδρούμε σ΄αυτό, επειδή αντανακλά μη ενσωματωμένες συναισθηματικές καταστάσεις από το παρελθόν μας. Στοιχειωνόμαστε απ΄ αυτό. Αυτός είναι ο λόγος που αντιδρούμε στο γεγονός κάνοντας προβολή – συμπεριφερόμενοι ως θύματα ή θύτες.

Έχουμε δει ότι ένας από τους λόγους που μπορεί να μην έχουμε τη δυνατότητα ν' αναγνωρίσουμε μία κατάσταση που μας αναστατώνει ως αναδυόμενη συναισθηματική ανάμνηση από το παρελθόν είναι ότι στο «χρόνο» η τάση μας είναι να επικεντρώνουμε την προσοχή μας στις φυσικές πλευρές της κατάστασης. Η προσοχή μας είναι καθηλωμένη (*trans*fixed) από το φυσικό γεγονός, τις καταστάσεις, ή τη συμπεριφορά του προσώπου που μας αναστατώνει, αντί ν' αναγνωρίζει ότι η συναισθηματική αντίδραση που βιώνουμε είναι μία *συνέπεια.*

Αυτό είναι το κλειδί: Η αναδυόμενη ανάμνηση δεν είναι κάτι φυσικό το οποίο βλέπουμε ή κάτι το οποίο καταλαβαίνουμε νοητικά, αλλά κάτι συναισθηματικό με το οποίο εμπλεκόμαστε (engage) καθαρά μέσα από τη συναισθηματική αντίληψη (through felt-perception).

Η ανάμνηση είναι *μία ενεργειακή ηχώ που αντιλαμβανόμαστε μέσα από το συναίσθημα (feeling).* Αυτός είναι ο λόγος που δε λέμε «Κάνω αναστατωμένος» («I do upset») ή «Σκέφτομαι αναστατωμένος» («I think upset»). Λέμε, «*Νιώθω* αναστατωμένος» («I *feel* upset»).

Μέσα από τη Διαδικασία της Παρουσίας, μαθαίνουμε να μην εστιαζόμαστε στο φυσικό γεγονός, τη συμπεριφορά του προσώπου, ή την ιστορία που λέμε στους εαυτούς μας σχετικά μ΄ αυτά τα πράγματα. Αντί γι΄αυτό, εκπαιδεύουμε τους εαυτούς μας να βιώνουν τη *συναισθηματική αντήχηση (felt resonance)* που ξεπροβάλλει κατά την κατάσταση που μας αναστατώνει *γιατί περιέχει τη συναισθηματική υπογραφή της ανάμνησης.*

Οι πρώτες μας μνήμες είναι διαθέσιμες μόνο ως συναισθηματικές υπογραφές. Το ν' αποκτήσουμε την ικανότητα που απαιτείται για να τις αναγνωρίζουμε και συνειδητά να τις ενσωματώνουμε απαιτεί να αποκτήσουμε επίγνωση της συναισθηματικής αντίληψης (felt-perception). Η συναισθηματική αντίληψη μάς δίνει τη δυνατότητα να κινηθούμε πέρα από την τρέχουσα φυσική κατάσταση και τις νοητικές ιστορίες που προσκολλούμε σ΄αυτή, και αντί γι΄αυτό να αποκτούμε επίγνωση των συναισθηματικών ρευμάτων που κυλούν κάτω από την επιφάνεια των γεγονότων της ζωής.

Ο φυσικός κόσμος βρίσκεται σε μια διαρκή κατάσταση αλλαγής. Επειδή οι φυσικές καταστάσεις της εμπειρίας μας πάντα αλλάζουν, εμφανίζονται να είναι ολοκαίνουργια συμβάντα. Για το λόγο αυτό, οποτεδήποτε επικεντρωνόμαστε στην επιφάνεια ενός γεγονότος, είναι πιθανό να υποθέτουμε ότι αυτό που συμβαίνει σε κάθε δεδομένη στιγμή είναι καινούργιο.

Όμως το γεγονός ότι αναστατωνόμαστε συναισθηματικά από ορισμένες καταστάσεις, αλλά όχι από άλλες –και ότι μετά συναισθηματικά αντιδρούμε σ' αυτές τις συγκεκριμένες καταστάσεις - είναι απόδειξη ότι αυτό που συμβαίνει τη στιγμή της αναστάτωσης δεν είναι στην πραγματικότητα κάτι καινούργιο. Μας επηρεάζει συναισθηματικά μ΄ έναν δυσάρεστο τρόπο *γιατί μας θυμίζει κάτι δυσάρεστο από το παρελθόν μας που είναι ακόμη μη ενσωματωμένο.* Μας προκαλεί συναισθηματικά γιατί είναι μια αντανάκλαση, συνήθως από κάτι που προτιμούμε να μη θυμόμαστε. Από εκεί προκύπτει η ενόχλησή μας γι΄ αυτό.

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, ονομάζουμε το προκλητικό γεγονός (the triggering event) που μας αναστατώνει «ο αγγελιοφόρος» («the messenger»). Κατά τη διάρκεια αυτού του βιωματικού ταξιδιού, η Παρουσία μάς στήνει σκηνικά (αναστατώνει) (sets us up- upset us) με το να μας στέλνει σκόπιμα «αγγελιοφόρους» (αντανακλάσεις του παρελθόντος μας) για να μας βοηθήσει ν' ανακαλέσουμε τις μη ενσωματωμένες παιδικές μνήμες που έχουμε από καιρό αποκρύψει από την επίγνωσή μας.

Γιατί η Παρουσία το κάνει αυτό; Γιατί η χρήση των αντανακλάσεων (αγγελιοφόρων) είναι ο μόνος τρόπος να «δούμε» το βαθιά καταπιεσμένο παρελθόν μας μ' έναν τρόπο που μας δίνει τη δυνατότητα να το ενσωματώσουμε. Στήνονται σκηνικά για μας (we are set up) μ' αυτόν τον τρόπο γιατί αν αυτές οι καταπιεσμένες μνήμες δεν αναδυθούν στην επιφάνεια ώστε να μπορούμε να τις ενσωματώσουμε συνειδητά, συνεχίζουν να επιδρούν στις τωρινές μας συνθήκες. Η φύση αυτών των εμπειριών των σκόπιμα στημένων σκηνικών (setup experiences) είναι ότι σχεδόν πάντα είναι δυσάρεστες. Όμως συμβαίνουν για να μας απελευθερώσουν, όχι για να μας προσβάλλουν.

Για ενθαρρυνθούμε ν' αγκαλιάσουμε συνειδητά αυτή τη διαδικασία των στημένων σκηνικών (setup procedure), συστήνεται να μην προσεγγίζουμε αυτό το ταξίδι με την πρόθεση να είναι εύκολο ή να μας κάνει να αισθανόμαστε καλά. Μια τέτοιου είδους πρόθεση μάς προκαλεί ν' απομακρυνόμαστε από εμπειρίες που συμβαίνουν για να διευκολύνουν τη συναισθηματική μας ανάπτυξη. Αυτές οι εμπειρίες – και το να τις αισθανόμαστε συνειδητά – αναπτύσσουν την ικανότητά μας για συναισθηματική αντίληψη. Η Διαδικασία της Παρουσίας επομένως μας ζητάει να μη χρησιμοποιούμε την ενέργειά μας για να «προσπαθούμε να αισθανθούμε καλύτερα», αλλά για να «γίνουμε καλύτεροι στο να αισθανόμαστε».

Πώς μπορεί η Παρουσία να είναι ικανή να μας στέλνει «αγγελιοφόρους» («messengers») και έτσι να εισάγει ευκαιρίες για να αποκτήσουμε επίγνωση του καταπιεσμένου παρελθόντος μας, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να το ενσωματώσουμε;

Είναι απλό. Η εβδομάδα ένα αυτής της διαδικασίας μάς σύστησε στα χαρακτηριστικά της Παρουσίας, ένα από οποία είναι ότι η Παρουσία που αυθεντικά είμαστε είναι στενά και διαρκώς συνδεδεμένη με την Παρουσία που βρίσκεται μέσα σε όλες τις μορφές ζωής. Αυτό το πανταχού παρόν χαρακτηριστικό δίνει τη δυνατότητα στην Παρουσία να ενεργοποιεί ανθρώπους και καταστάσεις στην εμπειρία μας, ώστε να αναπαράγουν συμπεριφορές και συνθήκες που μας θυμίζουν αλληλεπιδράσεις και περιστατικά που έχουμε από πολύ καιρό

πριν καταστείλει. Καθιστά ικανή την Παρουσία να μας «στήνει σκηνικά» (to «set us up»), οποτεδήποτε, οπουδήποτε, με όποιον τρόπο και με οποιονδήποτε βλέπει ότι ταιριάζει. Κάθε περιστατικό που μας αναστατώνει συμβαίνει μόνο γιατί απαιτείται (it’s required) για τη διευκόλυνση της συναισθηματικής μας ανάπτυξης.

Η ενεργοποίηση ασυνείδητων αναμνήσεων μέσα από τη χρήση αγγελιοφόρων είναι ένα ζωτικό κομμάτι της Διαδικασίας της Παρουσίας. Μας δίνει τη δυνατότητα να πετύχουμε αυτό που είναι αδύνατον μέσα από συμβατικές φυσικές και λεκτικές θεραπευτικές μεθόδους. Ώσπου να ολοκληρώσουμε αυτό το βιωματικό ταξίδι, έχουμε την εμπειρία από αρκετά τέτοια στημένα σκηνικά (setups) για να εξαλειφθεί οποιαδήποτε αμφιβολία για το κατά πόσο αυτές οι «προκλήσεις» («triggering») είναι εσκεμμένες. Ως το τέλος των δέκα εβδομάδων, γνωρίζουμε μέσα από προσωπική εμπειρία ότι κάθε φορά που αναστατωνόμαστε συναισθηματικά (we are emotionally upset), έχει στηθεί σκόπιμα ένα σκηνικό για μας (we are deliberately being set up) για να αποκτήσουμε επίγνωση των φορτισμένων συναισθηματικών μας καταστάσεων.

Το να το γνωρίζουμε αυτό δεν κάνει το να είμαστε αναστατωμένοι ευκολότερο. Δυστυχώς, η χιουμοριστική πλευρά του στημένου σκηνικού είναι συνήθως διαθέσιμη μόνο εκ των υστέρων (in hindsight).

Όταν είμαστε αναστατωμένοι, είναι αυθεντικό να αισθανόμαστε αναστατωμένοι. Το να *αισθανόμαστε* αναστατωμένοι απαιτείται ώστε να μπορέσουμε να αναπτύξουμε την ικανότητά μας για συναισθηματική αντίληψη. Όμως, η επίγνωσή μας γι΄αυτή τη σκόπιμη χρήση των αγγελιοφόρων μάς δίνει τη δυνατότητα ολοένα και περισσότερο να επιλέγουμε την ανταπόκριση πάνω από την αντίδραση.

Η συνειδητοποίηση ότι η Παρουσία ενεργεί μέσα από οτιδήποτε και οποιονδήποτε για να διευκολύνει τη συναισθηματική επίγνωση μπορεί να είναι κάπως εκφοβιστική, γιατί στην πορεία συνειδητοποιούμε ότι αυτή η θαυμαστή πανταχού Παρουσία μάς προσέχει πολύ στενά και προσωπικά σε κάθε στιγμή. Όμως, αυτή η συνειδητοποίηση είναι ανακουφιστική όταν γίνεται αυταπόδεικτο ότι δεν μπορούμε ποτέ να είμαστε - ούτε ποτέ ήμασταν - μόνοι, χαμένοι ή χωρίς βοήθεια.

Το να μην έχουμε επίγνωση της Παρουσίας είναι σύμπτωμα ότι είμαστε κοιμισμένοι και βρισκόμαστε μέσα στο όνειρο του χρόνου. Ενόσω περιπλανιόμαστε νοητικά στους

στοιχειωμένους διαδρόμους του χρόνου, καθιστούμε την επίγνωσή μας μουδιασμένη σ᾽ αυτή την άμεση εμπειρία της Παρουσίας.

Οι εξελισσόμενες καταστάσεις της ζωής μας είναι παρόμοιες με ένα θεατρικό έργο το οποίο στήνεται για δικό μας όφελος. Αυτό το θεατρικό έργο είναι μία αντανάκλαση έξω στον κόσμο αυτού που έχουμε καταστείλει μέσα μας. Επειδή έχουμε περιορισμένη ικανότητα για *εν*όραση (***in***sight), διευκολυνόμαστε από αυτό που αντιλαμβανόμαστε εξωτερικά – *εξωτερική* όραση (outside- ***out***sight).

Κατά την πορεία, μας δίνεται επίσης η ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε ότι οι αντανακλάσεις (reflections) που μας προκαλούν να προβάλουμε (project) κι έτσι να αντιδρούμε (react) είναι προσωπικές καταπιεσμένες αναμνήσεις που έχουν νόημα μόνο *σε μας.*

Το συνειδητοποιούμε αυτό όταν προσεγγίζουμε τον «αγγελιοφόρο» - αυτόν που ενεργοποιείται από την Παρουσία για να μας αναστατώσει συναισθηματικά - και τον ρωτάμε γιατί συμπεριφέρεται μ' αυτόν τον τρόπο απέναντί μας. Το πιθανότερο είναι ότι μας κοιτάζει σαστισμένος, ή σα να είμαστε τρελοί. «Δεν ξέρω για ποιο πράγμα μιλάς», μπορεί ν᾽ απαντήσει. «Δεν προσπαθώ καθόλου να σε κάνω να νιώσεις μ᾽αυτό τον τρόπο». Αυτό συμβαίνει γιατί ολόκληρο το στημένο σκηνικό (the whole setup) και οι επιπτώσεις του, συμβαίνουν ασυνείδητα για το πρόσωπο πάνω στο οποίο αντανακλώνται οι μη ενσωματωμένες μνήμες μας. Ενεργοποιούνται από την Παρουσία εν αγνοία τους για να μας διευκολύνουν.

Οι πρωταγωνιστές σ' αυτό το στημένο δράμα των συνεχόμενων στημένων σκηνικών (setups) είναι η στενή μας οικογένεια, οι ερωτικές μας σχέσεις (our intimate relationships) και οι σχέσεις στην εργασία μας. Όμως οποιοσδήποτε ή οτιδήποτε στον κόσμο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από την Παρουσία για να στρέψει την προσοχή μας σε μία μη ενσωματωμένη συναισθηματική κατάσταση.

Μια άλλη σημαντική συνειδητοποίηση για να αφομοιώσουμε καθ᾽ όλη την έκταση αυτών των εμπειριών στημένων σκηνικών (set up experiences) είναι ότι *οι αντανακλάσεις (reflections) δεν είναι πραγματικές.*

Αφού ειπώθηκε αυτό, είναι καίριο να έχουμε την επίγνωση ότι *οι προβολές μας (our projections) έχουν πραγματική επίδραση και ως εκ τούτου έχουν συνέπειες.*

Αυτό σημαίνει ότι παρόλο που η ανάμνηση που αντιλαμβανόμαστε μέσα από την συναισθηματική αντίληψη είναι μία σκιά που ρίχνεται από το παρελθόν πάνω στο παρόν, όταν αντιδρούμε σ᾽αυτήν συναισθηματικά, νοητικά, ή φυσικά, προσθέτουμε υλική υπόσταση στο αποτέλεσμά της στο παρόν.

Για το λόγο αυτό, για το υπόλοιπο αυτού του ταξιδιού μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, είμαστε αρκετά σοφοί για να καθίσουμε πίσω και να παρακολουθήσουμε την εμπειρία μας, όπως θα παρακολουθούσαμε ένα έργο στο θέατρο. Όταν παρακολουθούμε ένα ζωντανό έργο, δε σηκωνόμαστε από τη θέση μας και δεν ερχόμαστε σε αντιπαράθεση με τους ηθοποιούς επειδή ξεστομίζουν λόγια (utter lines) κι επιδεικνύουν συμπεριφορές που μας αναστατώνουν. Παραμένουμε στη θέση μας γιατί αποδεχόμαστε ότι αυτό που εκτυλίσσεται μπροστά μας είναι ένα θεατρικό έργο, και ότι οι ηθοποιοί μάς προκαλούν συναισθηματικά μόνο γιατί αντανακλούν κάτι που είναι κοντά στην καρδιά μας (close to our heart).

Αυτός ακριβώς είναι ο τρόπος που βιώνουμε την ανάδυση των ασυνείδητων συναισθηματικών αναμνήσεων κατά την πορεία της Διαδικασίας της Παρουσίας και πέρα απ᾽ αυτήν. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι το πώς πάντα συμβαίνει, πέρα από τη Διαδικασία της Παρουσίας. Είναι απλά ότι δεν μπορούμε να αντιληφθούμε αυτή τη διαδικασία των στημένων σκηνικών (set up procedure) ενόσω είμαστε παγιδευμένοι στο όνειρο του χρόνου. Το να έχουμε τη δυνατότητα ν᾽ αναγνωρίζουμε μία αναδυόμενη ανάμνηση μέσα από τη συναισθηματική αντίληψη είναι ένα βαρόμετρο αυξημένης επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Όταν κατανοήσουμε πώς λειτουργεί αυτή η διαδικασία των στημένων σκηνικών (this procedure of being set up), γελάμε με το πόσο καλά και το πόσο συχνά έχουμε στημένα σκηνικά. Σε ένα επίπεδο, ολόκληρη η ζωή μας είναι ένα στημένο σκηνικό (a set up). Αυτό είναι το ονομαζόμενο «κοσμικό αστείο» («cosmic joke»). Όταν ανακαλύπτουμε το πώς να γελάμε με το πόσο καλά και το πόσο συχνά έχουμε στημένα σκηνικά και με το πώς αντιδρούμε ασυνείδητα σ’ αυτές τις εμπειρίες, αποκτούμε πρόσβαση σε ατέλειωτο γέλιο.

Το να αντιδρούμε (react) στους ανθρώπους και στις καταστάσεις που μας προκαλούν συναισθηματικά – το να κάνουμε προβολή πάνω τους - είναι το να πυροβολούμε τους

αγγελιοφόρους (shoot the messengers) που στάλθηκαν από την Παρουσία. Αντί να αντιδρούμε, εκπαιδεύουμε τους εαυτούς μας στα αντιληπτικά βήματα που μας δίνουν τη δυνατότητα ν᾽ ανταποκρινόμαστε (respond). Η κεντρική διαφορά ανάμεσα σε μια αντίδραση και στην ανταπόκριση είναι:

Η αντίδραση (reaction) είναι ασυνείδητη συμπεριφορά στην οποία η ενέργειά μας κατευθύνεται προς τα έξω στον κόσμο σε μία προσπάθεια να υπερασπιστούμε τους εαυτούς μας, ή να επιτεθούμε σε κάποιον άλλον. Η αντίδραση είναι ένα δράμα που παίζεται σε μια προσπάθεια να καταστείλουμε και να ελέγξουμε την αιτία της εμπειρίας που μας αναστατώνει. Το θέμα σε όλες τις αντιδραστικές συμπεριφορές είναι η κατηγορία (blame) και η εκδίκηση (revenge). Όταν αντιδρούμε «κάνουμε κάτι γι᾽ αυτό που αντιλαμβανόμαστε ότι συμβαίνει σε μας».

Η ανταπόκριση (response) είναι η συνειδητή επιλογή να κρατήσουμε (contain) και να εσωτερικοποιήσουμε εποικοδομητικά αυτή την αναδυόμενη ενέργεια με την πρόθεση να τη χρησιμοποιήσουμε για να ενσωματώσουμε το ασυνείδητο (integrate unconsciousness). Το θέμα της ανταποκρινόμενης συμπεριφοράς είναι η υπευθυνότητα (responsibility). Ανταποκρινόμαστε με το «να νιώθουμε χωρίς όρους τη συναισθηματική κατάσταση που ξετυλίγεται μέσα μας, χωρίς να την προβάλουμε προς τα έξω πάνω στους άλλους».

Από αυτό το σημείο και πέρα, ορισμένες καταστάσεις θα εκτυλίσσονται στην καθημερινή μας εμπειρία, οι οποίες μαγνητικά θα τραβούν την προσοχή μας. Αυτές είναι οι καταστάσεις στις οποίες δίνουμε προσοχή ώστε να μπορέσουμε να τις ενσωματώσουμε. Αυτή η μαγνητική έλξη της προσοχής μας συμβαίνει γιατί αυτές οι συγκεκριμένες καταστάσεις είναι ενεργειακά συνδεδεμένες με το καταπιεσμένο παρελθόν μας.

Αυτές οι καταστάσεις απομονώνονται από όλες τις άλλες καταστάσεις που βιώνουμε από το ότι συναισθηματικά αντιδρούμε σ᾽αυτές.

Συνεχίζουμε να αντιδρούμε ασυνείδητα σ’ αυτά τα στημένα σκηνικά (setups) μέχρι ν’ αποκτήσουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής για να συμπεριφερθούμε συνειδητά και υπεύθυνα. Γι’ αυτό το λόγο είναι ζωτικής σημασίας να κρατήσουμε στο προσκήνιο της επίγνωσής μας τον τρόπο που αυτές οι καταπιεσμένες μνήμες αναδύονται στην επιφάνεια: όχι

ως ιστορίες και εικόνες στο νοητικό μας σώμα, αλλά ως εκτυλισσόμενες καταστάσεις και ως τον τρόπο που οι άνθρωποι συμπεριφέρονται, ο οποίος μας αναστατώνει (upsets us).

Η εργασία μας γι' αυτή την εβδομάδα είναι να αναγνωρίζουμε τους «αγγελιοφόρους» («messengers») που αντανακλούν τις μη ενσωματωμένες μας αναμνήσεις καθώς αυτοί εμφανίζονται στην εμπειρία μας, μαζί με τις προβολές μας και την αντιδραστική συμπεριφορά καθώς αυτή προκαλείται (as it's triggered). Απαιτείται από μας να νιώσουμε αυτή την πρόκληση (this triggering) χωρίς να προσπαθήσουμε να χειριστούμε (manipulate) αυτό που νιώθουμε ώστε να νιώσουμε καλύτερα.

Ξεκινώντας αυτή την εργασία, αφυπνίζουμε μια ποιότητα «κοιτάγματος» - συναισθηματικής αντίληψης - που μας παρέχει τη δυνατότητα ν' αντιλαμβανόμαστε αυτό το οποίο κυλάει ενεργειακά κάτω από την επιφάνεια των φυσικών συνθηκών μας. Αυτή η επιδεξιότητα είναι ουσιώδης γιατί μας καθιστά ικανούς να διαφοροποιούμε *αυτό που πραγματικά συμβαίνει* από την *αντανακλώμενη ανάμνηση*. Επίσης μας δίνει τη δυνατότητα να διακρίνουμε αυτό που είναι αντιδραστικό (reactionary) και αυτό που είναι ανταποκριτικό (responsive).

Αναθέτοντας στους εαυτούς μας αυτή την εργασία, είμαστε έτοιμοι να ξορκίσουμε τα φαντάσματα από το παρελθόν μας. Με το να είμαστε ικανοί να αναγνωρίζουμε τους αγγελιοφόρους και να διακρίνουμε ανάμεσα στην αντίδραση και την ανταπόκριση γινόμαστε εξολοθρευτές φαντασμάτων (ghostbusters). Ως εξολοθρευτές φαντασμάτων, συνειδητά κατευθύνουμε την επίγνωσή μας έξω από εμπειρίες που κατασκευάζονται αντιδραστικά από την ονειρική κατάσταση του χρόνου.

ΑΥΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΥΟ

* [σ.τ.μ ο συγγραφέας στο άλλο του βιβλίο «Η Αλχημεία της Καρδιάς» («The Alchemy of the Heart») - στο οποίο παίζει με τις λέξεις, χρησιμοποιώντας τες μ᾽αυτόν τον τρόπο ως αντιληπτικό εργαλείο για να δημιουργήσει ένα άνοιγμα επίγνωσης στον αναγνώστη - διακρίνει τους τρεις τρόπους με τους οποίους «βλέπουμε» ως εξής:

*Τα φυσικά μάτια (**physical eyes**),* τα οποία μπορούν να μας δείξουν μόνο τις διάφορες μορφές στις οποίες έχουν διαμορφωθεί οι αρχικές παιδικές μας εμπειρίες. Όμως, αυτές οι φυσικές εκδηλώσεις αλλάζουν διαρκώς, κι έτσι παραμένουμε τυφλοί σ΄αυτό που μένει το ίδιο – δεν μπορούμε να δούμε ότι από τότε που ήμασταν επτά χρονών, παρ' όλες τις διαφορετικές εξωτερικές φυσικές μας συνθήκες, συναισθηματικά τίποτα καινούργιο δε μας έχει συμβεί. Οι εξωτερικές μας φυσικές συνθήκες είναι πάντα μία αντανάκλαση από κάτι άλλο – μιας ενέργειας που είναι σε κίνηση ή που δεν είναι πλέον σε κίνηση ***(energy in motion –emotion)***.

Τα νοητικά μας μάτια της κατανόησης είναι το ίδιο τυφλά γιατί αντιλαμβάνονται μόνο την ιστορία που έχουμε πει στους εαυτούς μας σχετικά με το τι μας συμβαίνει και όταν η συμπεριφορά μας πηγάζει από αυτήν την ιστορία, εισερχόμαστε στην κωμική τραγωδία πίσω από την εμπιστοσύνη μας στην ανάλυση (analysis). Όταν νοητικά ***αναλύουμε*** (***analyze: anal eyes*** *– anal=πρωκτικός)* την εμπειρία μας, αναπόφευκτα μπαίνουμε σε ***εικασίες*** (***assumption: ass sumption*** *= συλλογιστική του κώλου),* και καταλήγουμε να νιώθουμε σα ***μαλάκες*** *(**asshole: ass hole**= κωλότρυπα) - (when we mentally **anal eyes** our experience, we inevitably enter **assumption,** and end up feeling like an **asshole**).*

Τα μάτια της καρδιάς με τα οποία αισθανόμαστε είναι τα ***πραγματικά μάτια*** *(**real eyes**)* με τα οποία κοιτάμε με αυθεντικό τρόπο και ***συνειδητοποιούμε*** *(**realize**)* το αιτιώδες σημείο της εμπειρίας μας – είναι ***τα μάτια της συνειδητοποίησης*** **(*the eyes of realization*)** που αντιλαμβάνονται την ενέργεια σε κίνηση *(**energy in motion –emotion**).*

Η επίγνωση της καρδιάς (heart awareness) είναι η συναισθηματική (αισθαντική) αντίληψη (felt-perception). Η συναισθηματική (αισθαντική) αντίληψη είναι η ικανότητα να αισθανόμαστε τις συνέπειες των σκέψεων των λέξεων και των πράξεών μας προτού ακόμα τις φέρουμε στο προσκήνιο. Έτσι όταν έχουμε την πρόθεση να πληγώσουμε κάποιον αισθανόμαστε πληγωμένοι, προτού καν θέσουμε σε εφαρμογή την πρόθεσή μας.

Χωρίς επίγνωση της καρδιάς, δεν έχουμε πλέον ***εν-όραση*** *(**in-sight**). Η ενόραση είναι η ικανότητα να βλέπουμε **από μέσα** (**inside**) με τα μάτια της καρδιάς.* Όταν δεν έχουμε ***ενόραση*** *(**insight**)*, μπορούμε ν΄ αντιληφθούμε την εμπειρία μας μόνο ως κάτι που συμβαίνει ***από έξω*** *(**out-sight – outside**).* Η ζωή μας γίνεται *«**το μέσα έξω**» («**inside out**»).* Γι΄αυτό το λόγο, *ζούμε (**live**)* ανάποδα.

Όταν *ζούμε (live)* ανάποδα, μπορούμε να περιγράψουμε την αντιληπτική μας δυσχερή θέση, συλλαβίζοντας τη λέξη «*live*» ανάποδα (= «*evil*» = το κακό). Η κακή *(evil)* συμπεριφορά γεννιέται από το αντιληπτικό λάθος του να αντιλαμβανόμαστε το αποτέλεσμα σα να είναι η αιτία και να συμπεριφερόμαστε ανάλογα. Με άλλα λόγια, συμπεριφερόμαστε σαν ο φυσικός κόσμος να συμβαίνει σε μας, σε αντίθεση με το ότι αντανακλά αυτό που εκτυλίσσεται ενεργειακά μέσα μας.

Για παράδειγμα, αν δεν μας αρέσει ο σύντροφός μας βρίσκουμε άλλον, ή αν δε μας αρέσει η δουλειά μας βρίσκουμε άλλη, ώστε να βελτιώσουμε την ποιότητα της εμπειρίας μας (το πώς *νιώθουμε* γι΄αυτό που μας συμβαίνει). Συμπεριφερόμαστε σαν η φυσική πλευρά της εμπειρίας μας να είναι το αιτιώδες σημείο της ποιότητας της εμπειρίας μας. Όμως, η φυσική πλευρά της εμπειρίας μας είναι όλη ένα αποτέλεσμα. Το να αλλάζουμε ένα *αποτέλεσμα (effect)* με την πρόθεση να προσαρμόσουμε την αιτία είναι το να συμπεριφερόμαστε ανάποδα, το οποίο είναι ***αναποτελεσματικό*** (***ineffectual –in-effect-you-all***).

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α   3

Η Συνειδητή μας Ανταπόκριση για τις Επόμενες Επτά Ημέρες είναι:

I CHOOSE TO RESPOND

«ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΙ»

ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΟΡΑΣΗ

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί να μην αντιδρούμε στις εμπειρίες μας, αλλά να τις παρακολουθούμε σα να παρακολουθούμε ένα θεατρικό έργο. Αυτό δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται γιατί, ενόσω «ζούμε στο χρόνο» είμαστε εθισμένοι στο ν' αντιδρούμε.

Το να είμαστε αντιδραστικοί φαίνεται ως φυσιολογική συμπεριφορά γιατί ο πληθυσμός του πλανήτη μας προς το παρόν ζει σε μια κατάσταση διαρκούς αντίδρασης. Για το λόγο αυτό, το να μην αντιδρούμε μπορεί αρχικά να το νιώθουμε ως μη φυσιολογική συμπεριφορά.

Στην εβδομάδα δύο της Διαδικασίας της Παρουσίας, κληθήκαμε ν' αναγνωρίζουμε την αντανάκλαση των ασυνείδητων αναμνήσεών μας στον κόσμο, παρατηρώντας την εμπειρία μας με την πρόθεση ν' αναγνωρίζουμε «τους αγγελιοφόρους» που στέλνονται από την Παρουσία. Αυτοί οι αγγελιοφόροι είναι εύκολο ν' αναγνωριστούν γιατί αποκτούν υλική υπόσταση ως οποιοδήποτε γεγονός ή συμπεριφορά προσώπου που συναισθηματικά μας αναστατώνει. Μας ζητήθηκε να βάλουμε τα δυνατά μας να μην «πυροβολούμε τον αγγελιοφόρο» (not to «shoot the messenger»). Επομένως, απαλλάσσουμε τον αγγελιοφόρο (dismiss the messenger) και την ίδια στιγμή αναγνωρίζουμε ότι η αξία της εμπειρίας που μας αναστατώνει βρίσκεται στο *μήνυμα (message)*, όχι στον μεταφορέα του.

Δεν κατηγορούμε τον ταχυδρόμο για τους λογαριασμούς που μας παραδίδονται, όπως δεν κατηγορούμε τον καθρέφτη γι' αυτό που καθρεφτίζει. Παρομοίως, είναι μάταιο ν' αντιδρούμε στις αντανακλάσεις του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας φορτίου. Το ν' αντιδρούμε στις αντανακλάσεις του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας φορτίου συμπεριφερόμενοι σα να είναι κάτι πραγματικό είναι μία αντιληπτική δυσλειτουργία. Ψυχολογικά είναι παράνοια (insanity).

Αφού ειπώθηκε αυτό, υπάρχουν σίγουρα περιστατικά που καλούμαστε να δράσουμε, σε αντίθεση με το απλά να απαλλάξουμε τον αγγελιοφόρο. Αλλά είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη μας την κοινή αίσθηση (common sense) προτού αναλάβουμε οποιαδήποτε δράση και να βεβαιωνόμαστε ότι δεν αναλαμβάνουμε δράση απλά για να κάνουμε τους εαυτούς μας να νιώσουν καλύτερα. Να θυμάστε, αυτή η εργασία δεν αφορά το να συμπεριφερόμαστε μ᾽ έναν τρόπο που θα μας κάνει να αισθανθούμε καλύτερα, αλλά το να γίνουμε καλύτεροι στο να αισθανόμαστε.

Αν παραμένουμε αληθινοί στην πρόθεσή μας ν᾽ ανταποκρινόμαστε στις εμπειρίες μας κρατώντας την χωρίς όρους προσοχή μας στη συναισθηματική πλευρά των επαφών μας (the felt-aspect of our encounters), οποιαδήποτε δράση προκύπτει είναι περισσότερο πιθανόν να είναι ανταποκριτική παρά αντιδραστική. Είναι η φύση αυτής της εργασίας – της εργασίας με την οποία βιώνουμε όλα τα είδη των προκλήσεων που είναι σχεδιασμένες για αναπτύξουν τη συναισθηματική μας ικανότητα – που μερικές φορές καλούμαστε να «πούμε την αλήθεια μας» («speak our truth») ή λεκτικά να «τραβήξουμε τη δική μας γραμμή στην άμμο» («draw our line in the sand» σ.τ.μ να θέσουμε τα όρια μας). Μερικές φορές καλούμαστε να το κάνουμε αυτό για να γνωρίζουμε ότι μπορούμε – και ότι, όταν το κάνουμε, δεν έρχεται το τέλος του κόσμου (the world doesn't end). Δεν υπάρχουν κανόνες ως προς το πότε μία τέτοια συμπεριφορά είναι κατάλληλη ή όχι.

Αν είμαστε αληθινοί στην εμπειρία μας τιμώντας τη συναισθηματική πλευρά οποιασδήποτε επαφής, οι συνέπειες οποιασδήποτε δραστηριότητας αναλαμβάνουμε είναι πιθανόν να είναι ωφέλιμες για όλους τους εμπλεκόμενους. Το τελικό κριτήριο είναι να χρησιμοποιούμε την κοινή αίσθηση (common sense), να εμπιστευόμαστε το εσωτερικό μας γνωρίζειν και να βεβαιωνόμαστε ότι δε συμπεριφερόμαστε μ᾽ έναν τρόπο ο οποίος είναι μία εσκεμμένη προσπάθεια να βλάψουμε τον άλλον (to be hurtful to another σ.τ.μ ή να πληγώσουμε τον άλλον). Μόνο εμείς γνωρίζουμε ποια είναι η αυθεντική μας πρόθεση όταν

επιλέγουμε να εμπλέξουμε άλλους μέσα απ᾽ τον κόσμο (when we choose to engage others in the world).

Κατά τη διάρκεια αυτής της τρίτης εβδομάδας, πηγαίνουμε αυτή τη διαδικασία ένα βήμα παρακάτω. Έχοντας απαλλάξει τον αγγελιοφόρο, είναι ουσιώδες τώρα να λάβουμε το προτιθέμενο μήνυμα (intended message) – την *ενόραση* (the *insight*).

Αρχικά, αυτό μπορεί να είναι προκλητικό γιατί, μέχρι αυτό το σημείο, έχουμε πιθανόν συνηθίσει ν' αντιδρούμε οποτεδήποτε προκαλούμαστε συναισθηματικά. Όμως, επειδή συνειδητά συνδέουμε την αναπνοή μας δύο φορές κάθε ημέρα, και γι' αυτό σταθερά συσσωρεύουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής, γινόμαστε ολοένα και πιο συνειδητοί. Η επίγνωση της παρούσας στιγμής μάς δίνει τη δυνατότητα να αποκτούμε επίγνωση ότι οτιδήποτε βρίσκουμε να μας αναστατώνει συναισθηματικά στην εμπειρία μας είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιεί η Παρουσία για να αντικαθρεφτίσει (reflect) τα ασυνείδητα συναισθηματικά μας φορτία.

Η Παρουσία το καταφέρνει αυτό μεταμορφώνοντας την εμπειρία μας στον κόσμο σε καθρέφτη – αποτέλεσμα (mirror-effect), μέσω του οποίου βλέπουμε αντανακλώμενα – φαινομενικά έξω από μας – τα εκδηλωμένα στο φυσικό επίπεδο καλούπια της σκιάς των βαθιά καταπιεσμένων συναισθηματικών μας φορτίων. Το να επιτύχουμε στην εργασία του να λάβουμε το μήνυμα από έναν αγγελιοφόρο απαιτεί:

1. *Ν' απομακρύνουμε την προσοχή μας από τον αγγελιοφόρο (το φυσικό γεγονός, ή τη συμπεριφορά του προσώπου που μας προκαλεί).*

2. *Να απομακρυνθούμε από την ιστορία που μας παρακινεί στην αντίδραση (με άλλα λόγια, να αποσυνδεθούμε από το νοητικό γεγονός).*

3. *Να στρέψουμε την προσοχή μας στο πώς νιώθουμε ως συνέπεια της προκαλούμενης αναστάτωσης (το συναισθηματικό γεγονός).*

Εκτελούμε αυτήν την εργασία θέτοντας στους εαυτούς μας το ακόλουθο ερώτημα κάθε φορά που προκαλούμαστε συναισθηματικά:

«Πώς αυτό το προκλητικό γεγονός με επηρεάζει

στο επίπεδο της συναισθηματικής αντίληψης;»

Η απάντηση σ΄αυτό το ερώτημα δεν είναι μία *νοητική περιγραφή* της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής μας κατάστασης, αλλά *η συναισθηματική μας εμπειρία όπως τη συναντάμε μέσα από τη συναισθηματική αντίληψη (our felt-experience as encountered through felt-perception)* – δηλαδή, η συναισθηματική κατάσταση που *νιώθουμε.*

Με άλλα λόγια, η απάντηση δεν είναι ούτε λεκτική ούτε νοητική, αλλά μία εμπειρία άμεσης συναισθηματικής αντίληψης. Η άμεση συναισθηματική αντίληψη στρέφει την προσοχή μας προς τα μέσα στην αιτιότητα, ενώ η λεκτική περιγραφή της εμπειρίας μας στρέφει την προσοχή μας προς τα έξω, προς το αποτέλεσμα. Το να αντιληφθούμε αυτή την εφαρμογή της συναισθηματικής αντίληψης αποκαλύπτει το πού και το γιατί η παραδοσιακή λεκτική θεραπεία αποτυγχάνει να επιδράσει στην αιτιότητα αποδοτικά.

Όταν ένας θεραπευτής ρωτάει τον πελάτη του: «Πώς σε κάνει να νιώθεις αυτό;» ο θεραπευτής υποβάλλει τη σωστή ερώτηση. Όμως, από αυτό το σημείο και πέρα, πολλοί θεραπευτές εσφαλμένα διοχετεύουν την προσοχή του πελάτη τους μακριά από την αιτιότητα και τη στρέφουν προς τα έξω, μέσα στο νοητικό ενθαρρύνοντάς τους ν΄ απαντήσουν στην ερώτηση λεκτικά – ήτοι, με το να τους ζητάνε να περιγράψουν την αντιλαμβανόμενη συναισθηματική τους κατάσταση ως μία «κατανόηση» («understanding»).

Η σωστή απάντηση στην ερώτηση του θεραπευτή είναι *μία εμπειρία άμεσης, μη λεκτικής συναισθηματικής αντίληψης.* Ο πελάτης *νιώθει την απάντηση,* χωρίς να την προβάλλει προς τα έξω ως νοητική έννοια – χωρίς να μετατρέπει την εμπειρία του της άμεσης συναισθηματικής αντίληψης σε ιστορία (story).

Επιμένοντας να εκφράσει ο πελάτης με λέξεις την απάντησή του στην ερώτηση, ο θεραπευτής εμποδίζει τον πελάτη από το να αποκτήσει πρόσβαση στην αιτιώδη μνήμη που αποτυπώθηκε προτού την ανάπτυξη της νοητικής ικανότητας. Αυτό το νοητικά οδηγούμενο μονοπάτι εξέτασης έχει αξία όταν η διαδικασία της νοητικής κατανόησης θεωρείται ως θεραπευτική. Η νοητική κατανόηση επαινείται ως θεραπευτική μόνο όταν το νοητικό σώμα γίνεται αντιληπτό ως αιτιώδες, και κατά συνέπεια ως ομοίωση του Θεού (godlike). Αυτή η εσφαλμένη προσέγγιση είναι συνέπεια της συνείδησης «Σκέφτομαι, άρα υπάρχω».

Για να αποκτήσουμε πρόσβαση στο μήνυμα του αγγελιοφόρου, Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς ρωτάει:

«Πώς αυτό το προκλητικό γεγονός με επηρεάζει
στο επίπεδο της συναισθηματικής αντίληψης;»

Γνωρίζουμε ότι λάβαμε το μήνυμα από τον αγγελιοφόρο *όταν νιώθουμε κάτι,* συνήθως κάτι που αντιλαμβανόμαστε ως δυσάρεστο. Μπορεί να είμαστε σε θέση να εκφράσουμε με λέξεις την ενεργειακή κατάσταση που νιώθουμε ως αναγνωρίσιμη συναισθηματική κατάσταση, αν και μια τέτοια λεκτική έκφραση δεν απαιτείται. Το να νιώθουμε την ενεργειακή κατάσταση είναι από μόνο του αυτό το ίδιο η απάντηση (feeling the energetic state is in and of itself the answer).

Μέσα από την ικανότητά μας να αισθανόμαστε, διεισδύουμε εσωτερικά στο σημείο της αιτιότητας, το οποίο είναι το να ενεργοποιούμε την *εν*όραση (*in*sight). Το σώμα μας επιβεβαιώνει τη λήψη του μηνύματος *αντηχώντας* (by *resonating*) – επικοινωνώντας αυτό το μήνυμα σε μας ως απτή φυσική αίσθηση. Αυτή η αντήχηση (resonance) μπορεί να εκδηλωθεί με τα χέρια μας να τρεμοπαίζουν, το ηλιακό μας πλέγμα (σ.τ.μ η περιοχή γύρω από το στομάχι) να σφίγγει, οι παλμοί της καρδιάς μας ν' αυξάνονται, το πρόσωπό μας να κοκκινίζει, ή με πολυάριθμες άλλες σωματικές ενδείξεις. Από τη στιγμή που αποκτήσουμε πρόσβαση σ᾽αυτή τη αισθαντική αντήχηση (felt-resonance) μέσα (ή γύρω) από το σώμα μας έχουμε λάβει το μήνυμα (message).

Από τη στιγμή που λάβαμε το μήνυμα, είμαστε έτοιμοι να κάνουμε το επόμενο βήμα, το οποίο είναι να αποκτήσουμε πρόσβαση σε επιπρόσθετη ενόραση. Είμαστε έτοιμοι να δούμε μέσα από την αισθαντική αντίληψη, ότι αυτή η συγκεκριμένη συναισθηματική αντίδραση που προκλήθηκε από τον αγγελιοφόρο δεν είναι καινούρια, αλλά είναι μία φορτισμένη συναισθηματική κατάσταση που συμβαίνει επαναλαμβανόμενα. Για να αποκτήσουμε πρόσβαση σ᾽αυτήν την ενόραση ρωτάμε:

«Πότε για τελευταία φορά βίωσα
αυτή την ίδια συναισθηματική αντήχηση;»

Υποβάλλοντας αυτή την ερώτηση, έχουμε την πρόθεση να ξεθάψουμε μία εμπειρία από το παρελθόν κατά την οποία προκληθήκαμε στο να αισθανθούμε την ολόιδια συναισθηματική δυσφορία με αυτήν που προήλθε από το παρόν στημένο μας σκηνικό (our current setup). Υποβάλλοντας αυτή την ερώτηση, η επίγνωσή μας αυτόματα οδηγείται προς ένα προηγούμενο περιστατικό αναστάτωσης (upset). Όταν δεν υπάρχει μία άμεση συναισθηματική ανάκληση (felt-recall), παραμένουμε ανοιχτοί και επιτρέπουμε στην απάντηση να δοθεί από την Παρουσία όταν απαιτείται.

Χωρίς να πιαστούμε νοητικά στις φυσικές λεπτομέρειες του προηγούμενου προκλητικού περιστατικού που μας αποκαλύφθηκε, ή να εμπλακούμε σε ένα νοητικό διάλογο με τους εαυτούς μας σχετικά μ΄αυτό, αναγνωρίζουμε την εμφάνιση της ταυτόσημης συναισθηματικής υπογραφής – της ίδιας δυσάρεστης συναισθηματικής αντήχησης - και συνεχίζουμε να ψάχνουμε περαιτέρω στο παρελθόν μας χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική μας αντίληψη (our felt-perception). Το πραγματοποιούμε αυτό ρωτώντας:

«Πότε πριν από **αυτό** *το στημένο σκηνικό βίωσα*
την ίδια δυσάρεστη συναισθηματική αντήχηση;»

Συνεχίζοντας να υποβάλουμε αυτήν την ερώτηση κάθε φορά που ξεθάβουμε μία προηγούμενη προκληθείσα αναστάτωση, βαθμιαία ξεσκεπάζουμε ένα επαναλαμβανόμενο συναισθηματικό μοτίβο (felt-pattern) που εκτείνεται μέχρι πίσω στην παιδική μας ηλικία.

Όταν το νιώθουμε δύσκολο να εντοπίσουμε αυτό το συναισθηματικό μονοπάτι, είναι συχνά γιατί το νοητικό μας σώμα είναι πολύ επικεντρωμένο στη φυσική πλευρά του μονοπατιού (of the trail). Οι φυσικές συνθήκες που οδηγούν πίσω στο παρελθόν μας που πυροδοτούν αυτές τις ίδιες επαναλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να μην μοιάζουν μεταξύ τους καθόλου. Γι’ αυτό το λόγο, βεβαιωνόμαστε ότι η πρόθεσή μας κατά τη διάρκεια αυτής της εξέτασης είναι να επικεντρώσουμε την προσοχή μας ειδικά στο ν’ ανακαλέσουμε *παρόμοιες συναισθηματικές αντιδράσεις,* σε αντίθεση με το να ψάχνουμε το παρελθόν για την εμφάνιση *παρόμοιων αγγελιοφόρων.*

Μια χρήσιμη ενόραση για να εντοπίσουμε μία συγκεκριμένη επαναλαμβανόμενη συναισθηματική υπογραφή είναι η συνειδητοποίηση ότι τα κεντρικά συναισθηματικά φορτία

επαναλαμβάνονται περίπου κάθε επτά χρόνια. Όταν έχουμε δυσκολία στο να ξανά-εντοπίσουμε το μονοπάτι των συναισθηματικών αντιδράσεων, μπορεί να είναι βοηθητικό να υπερπηδούμε πίσω περίπου επτά χρόνια από το πιο πρόσφατο συμβάν και να ρωτάμε πώς το συναισθηματικό μας φορτίο αναδύθηκε στην επιφάνεια εκείνη την περίοδο. Εφαρμόζοντας αυτή την τεχνική, έχουμε τη δυνατότητα να ταξιδέψουμε πίσω σ' ένα σημείο κοντά, ή μέσα στην εμπειρία της παιδικής μας ηλικίας.

Είναι φυσιολογικό να παλεύουμε ν' αποκτήσουμε πρόσβαση στο αρχικό αιτιώδες γεγονός γιατί το πιθανότερο είναι να έχει συμβεί προτού αναπτύξουμε τη νοητική ικανότητα με την οποία μορφοποιούμε μία έννοια της εμπειρίας. Το κεντρικό γεγονός μπορεί να συνέβη στη γέννηση μας, ή στα πρώτα ένα, ή δύο χρόνια της εμπειρίας της ζωής μας, όπου ήταν μία περίοδος που αλληλεπιδρούσαμε με τον κόσμο μας κατά κύριο λόγο μέσα από την αισθαντική αντίληψη. Σαν τέτοιο, είναι καταγεγραμμένο ως μία αισθαντική αντήχηση (felt resonance) χωρίς μία προσκολλημένη νοητική έννοια.

Μέχρι ένα βαθμό, ο καθένας ζει σε μία διαρκή αντίδραση. Ενόσω «ζούμε στο χρόνο» τα γεγονότα αυτού του κόσμου διαδραματίζονται (play out) ως ένα ασυνείδητο δράμα, στο οποίο το παρελθόν και το προβαλλόμενο μέλλον μας γράφουν το σενάριο της εξελισσόμενης εμπειρίας μας. Η Διαδικασία της Παρουσίας είναι μια ευκαιρία να αφυπνιστούμε από αυτό το προδιαγεγραμμένο δράμα.

Το πρώτο βήμα προς την αφύπνιση είναι να μάθουμε πώς να παίρνουμε το πρότυπο για τη συμπεριφορά μας από αυτό που εκτυλίσσεται *τώρα,* και όχι αντιδραστικά από αυτό που συνέβη στο παρελθόν, ή από αυτό που φανταζόμαστε ότι μπορεί να συμβεί στο μέλλον.

Το να είμαστε ικανοί να διακρίνουμε την αντήχηση του παρόντος από τα στοιχειά του παρελθόντος και τα φαντάσματα του μέλλοντος απαιτεί την ικανότητα να διαχωρίζουμε τις αντανακλάσεις και τις προβολές σε αντίθεση με τα αυθεντικά συμβάντα. Αυτός είναι ο λόγος που τώρα εκπαιδεύουμε τους εαυτούς μας να απομακρύνονται από την εμπλοκή με τους «αγγελιοφόρους» και αντί γι' αυτό να επανακατευθύνουμε την εστίασή μας στο ν' αποκτήσουμε πρόσβαση στα «μηνύματα» που φέρνουν.

Με το να θέτουμε εσωτερικά τη σειρά των παρακάτω ερωτήσεων οποτεδήποτε προκαλούμαστε συναισθηματικά, αντί αντιδραστικά να προβάλουμε την προσοχή μας προς τα

έξω, κερδίζουμε βαθιά ενόραση για την πηγή της δικής μας επαναλαμβανόμενης συναισθηματικής συμπεριφοράς.

1. *«Πώς αυτό το προκλητικό γεγονός με επηρεάζει στο επίπεδο της συναισθηματικής αντίληψης;»* Απαντάμε σ' αυτό με το να καταπιανόμαστε με την αναδυόμενη δυσφορία μέσα από την ικανότητά μας να την αισθανόμαστε (by engaging in the arising discomfort through felt-perception).

2. *«Πότε, πριν από αυτό το παρόν στημένο σκηνικό, βίωσα την ίδια δυσάρεστη συναισθηματική αντήχηση;»*

3. *«Πότε, πριν από αυτό το προηγούμενο στημένο σκηνικό, βίωσα την ίδια δυσάρεστη συναισθηματική αντήχηση;»* Συνεχίζουμε να το ρωτάμε αυτό ξανά και ξανά μέχρι, κατά το μέγιστο των δυνατοτήτων μας, να προσεγγίσουμε την αιτιότητα.

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, το ν' αποκτούμε πρόσβαση στην πληροφορία από τον αγγελιοφόρο χρησιμοποιώντας τις παραπάνω ερωτήσεις καλείται «παίρνοντας το μήνυμα». Μπορούμε επίσης να το θεωρήσουμε ως ότι ανοίγουμε τους εαυτούς μας για να λάβουμε ενόραση. Επιλέγοντας να αποσύρουμε την εστίασή μας από το φυσικό γεγονός που μας αναστατώνει, το οποίο είναι η αντανάκλαση του συναισθηματικού μας φορτίου με τη μορφή του αγγελιοφόρου, και αντί γι' αυτό να την στρέψουμε στην αντήχηση που νιώθουμε (felt-resonance) από την εμπειρία της συναισθηματικής αντίδρασης που έχουμε, παίρνουμε το μήνυμα και μ΄αυτόν τον τρόπο κάνουμε ένα αντιληπτικό άλμα πέρα από τη νοοτροπία του θύματος ή του θύτη.

Η επιλογή μας ν' ανταποκρινόμαστε αντί να αντιδρούμε βαθμιαία ουδετεροποιεί την ασυνείδητα αυτόματη παρόρμησή μας ν' αντιδρούμε. Επίσης, αυτά που αρχικά αντιλαμβανόμασταν ως γεγονότα που συμβαίνουν τυχαία και χαοτικά γίνονται πολύτιμοι λίθοι ενόρασης για τα δικά μας μοτίβα συμπεριφοράς. Αυτές οι ενοράσεις είναι η πρώτη ύλη για τη συναισθηματική μας ανάπτυξη.

Εφαρμόζοντας αυτή την τεχνική των ερωτήσεων, αποκτούμε ολοένα και περισσότερη επίγνωση ότι η φυσική, νοητική και συναισθηματική δυσφορία στην εμπειρία μας εδώ και τώρα δεν είναι καθόλου τυχαία. «Παίρνοντας το μήνυμα» μπορούμε να λάβουμε την ενόραση ότι τα πάντα που μας επηρεάζουν συναισθηματικά μ΄ έναν φορτισμένο, δυσάρεστο τρόπο είναι μέρος ενός επαναλαμβανόμενου μοτίβου αγκυροβολημένου στο παρελθόν και διαιωνιζόμενου ασυνείδητα από το μη ενσωματωμένο συναισθηματικό φορτίο της εμπειρίας της παιδικής μας ηλικίας.

Μέχρι να το αντιληφθούμε αυτό βιωματικά για τους εαυτούς μας μέσα από τη συνειδητή χρησιμοποίηση της αντήχησης που νιώθουμε, δεν έχουμε τη δυνατότητα να αρχίσουμε την ενσωμάτωση αυτών των επαναλαμβανόμενων μοτίβων. Το να τ΄ αντιληφθούμε βιωματικά μέσα από τη συναισθηματική τους αντήχηση αλλάζει τα πάντα, γιατί ανυψώνει αυτό που ήταν ασυνείδητο και επομένως αόρατο, μέσα στη συνειδητή ορατότητα.

Για λίγο μπορεί ακόμη να συνεχίσουμε να δρούμε παρορμητικά μέσα από αυτά τα δράματα που έχουμε μάθει, αλλά δεν μπορούμε πλέον να το κάνουμε εντελώς ασυνείδητα. Συνειδητοποιούμε ότι αντιδρούμε *ενώ αντιδρούμε*, ή αμέσως μετά. Στο τέλος είμαστε ικανοί να αναγνωρίζουμε έναν αγγελιοφόρο να πλησιάζει από ένα μίλι μακριά και έτσι προλαβαίνουμε τους εαυτούς μας *προτού* αντιδράσουν.

Το να παίρνουμε το μήνυμα και να λαμβάνουμε τις ενοράσεις του αλλάζει τα πάντα γιατί, κάνοντάς το αυτό, συνειδητοποιούμε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις που νιώθουμε ως συνέπεια μιας πρόκλησης δεν έχουν να κάνουν με την ενήλικη εμπειρία μας. Είναι η συνέπεια του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού φορτίου που έχουμε καταπιέσει για χρόνια.

Είναι η παιδική μας ηλικία που διαρρέει ασυνείδητα μέσα στην ενήλικη εμπειρία μας.

Αυτές οι συναισθηματικές προκλήσεις τώρα σκόπιμα αναδύονται στην επίγνωσή μας ως εξωτερικές καταστάσεις, όπως η συμπεριφορά των άλλων, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να τις αντιληφθούμε, να τις αναγνωρίσουμε και να τις ενσωματώσουμε. Μέχρι συνειδητά να τις ενσωματώσουμε μέσα από την χρήση της χωρίς όρους συναισθηματικής μας αντίληψης, επαναλαμβάνονται επιμελώς στην ενήλικη εμπειρία μας με τη μια μορφή ή την άλλη, συχνά με έναν τρόπο που φαινομενικά επιδιώκει να σαμποτάρει την καλύτερή μας πρόθεση.

Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί να ωριμάσουμε συναισθηματικά. Αυτό σημαίνει αντί ν' αντιδρούμε, επιλέγουμε ν' ανταποκρινόμαστε. Επιλέγουμε να πάρουμε μια βαθιά αναπνοή και στη συνέχεια ευγενικά ν' απομακρυνθούμε από την προκλητική κατάσταση. Κάνοντάς το αυτό, συγκρατούμε τους εαυτούς μας από το να ρίξουν λάδι στη φωτιά.

Αν είμαστε ποτέ οι περιστάσεις μας μάς απορροφούν νοητικά τόσο που να μην είναι δυνατόν ή κατάλληλο να παρακολουθήσουμε τη συναισθηματική μας διεργασία, βάζουμε στην άκρη το περιστατικό. Στη συνέχεια θέτουμε την πρόθεση να προκύψει κάποιος χρόνος που να έχουμε ησυχία αργότερα μέσα στη μέρα μας ώστε να μπορέσουμε να περάσουμε μερικές στιγμές μόνοι μας για να θέσουμε τα σχετικά εσωτερικά ερωτήματα. Όταν εμφανιστεί μία τέτοια ευκαιρία, ανακαλούμε το «στημένο σκηνικό» και, χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική μας αντίληψη (our felt-perception), ανακαλούμε τη συναισθηματική αντίδραση που προκλήθηκε από αυτό.

Να θυμάστε, είναι *η υποβολή της ερώτησης* αυτό που είναι το σημαντικό. Η νοητική πληροφορία σχετικά με παρελθοντικά προκλητικά γεγονότα που σχετίζονται με το τρέχον στημένο σκηνικό μας είναι δευτερεύουσας σημασίας. Οι απαντήσεις που αναζητούμε υποβάλλοντας αυτές τις ερωτήσεις είναι οι βιωματικές συναισθηματικές αντηχήσεις που ανταποκρίνονται σε περιεχόμενο στο τρέχον στημένο σκηνικό μας. Εάν αυτές δεν είναι άμεσα προσβάσιμες, το να τις σκεφτόμαστε, μόνο μας απομακρύνει από την αιτιότητα.

Δεν υπάρχει απολύτως τίποτα να σκεφτούμε ή να αναλύσουμε. Γι˙αυτό το λόγο αποφεύγουμε κάθε τέτοιου είδους νοητική επιδίωξη. Οι απαντήσεις έρχονται ως αντήχηση που τη νιώθουμε (as felt-resonance), και θα έρθουν στην πιο ευοίωνη στιγμή, ακριβώς στην ώρα τους.

Αν και η υποβολή αυτών των ερωτήσεων φαίνεται να κατευθύνει την προσοχή μας στο παρελθόν, αυτό δεν είναι αυτό που συμβαίνει. Το παρελθόν μας δεν υφίσταται πλέον σαν κάτι «πίσω μας» που μπορούμε να «ξαναγυρίσουμε σ' αυτό». Το παρελθόν είναι παρελθόν. Όμως, αυτά τα μη ενσωματωμένα συναισθηματικά φορτία συνεχίζουν να υπάρχουν ως ενεργειακές συνθήκες αποτυπωμένες *μέσα* στο συναισθηματικό μας σώμα. Στην ουσία δεν

«πηγαίνουμε πίσω», αλλά «πηγαίνουμε μέσα». Οι απαντήσεις είναι όλες μέσα μας *τώρα*. Εμπιστευτείτε τες να έρθουν στην επιφάνεια όταν απαιτείται.

ΑΥΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΙΑ

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α 4

Η Συνειδητή μας Ανταπόκριση για τις Επόμενες Επτά Ημέρες είναι:

I FEEL UNCONDITIONALLY

«ΝΙΩΘΩ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ»

ΤΟ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΕΙ

Η συνέπεια του να «ζούμε στο χρόνο» είναι ότι βιώνουμε πόνο και δυσφορία. Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, όταν αναφερόμαστε στον «πόνο και τη δυσφορία», συμπεριλαμβάνουμε όλη τη δυσφορία (discomfort) είτε εκδηλώνεται φυσικά, νοητικά, ή συναισθηματικά.

Ο πόνος και η δυσφορία είναι λέξεις που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε μια ενεργειακή κατάσταση μέσα στο συναισθηματικό μας σώμα. Αυτή η ενεργειακή κατάσταση περιέχει ένα μη ενσωματωμένο φορτίο, το οποίο αντιλαμβανόμαστε φυσικά (physically) και συναισθηματικά ως άβολο (uncomfortable). Νοητικά, το νιώθουμε ως «λάθος», δυσάρεστο, αντιπαραγωγικό, εναντίον μας, επιβλαβές και αφύσικο.

Εξαιτίας της αντανακλαστικής (conditioned) νοητικής και φυσικής μας αντίληψης γι΄αυτή τη συναισθηματική κατάσταση, η αυτόματη αντίδραση μας σ΄αυτήν συνήθως βασίζεται στο φόβο και γι' αυτό εφοδιάζεται με αντίσταση (resistance). Από τη στιγμή που εισερχόμαστε σ' αυτόν τον κόσμο, διδασκόμαστε από το παράδειγμα (σ.τ.μ των άλλων) να φοβόμαστε πόνο και τη δυσφορία κι επομένως να τους αντιστεκόμαστε ελέγχοντας τα, καταστέλλοντάς τα, αποσπώντας τους εαυτούς μας από αυτά, μουδιάζοντας τα και ναρκώνοντας τα. Έχουμε οδηγηθεί να πιστεύουμε ότι ο πόνος και η δυσφορία είναι εχθροί μας, και ότι όταν

εκδηλώνονται, πρέπει να ξεφύγουμε απ΄αυτά, ή να τα κατανικήσουμε με κάθε κόστος. Κατά συνέπεια συμπεραίνουμε ότι ο πόνος και η δυσφορία είναι δείκτες ότι *κάτι είναι λάθος.*

Αντίθετα, Η Διαδικασία της Παρουσίας μάς προσκαλεί να ανταποκρινόμαστε στις εμπειρίες μας του πόνου και της δυσφορίας ακούγοντάς τες, αντί να τρέχουμε μακριά τους ή να εξαπολύουμε επίθεση εναντίον τους. Μας ζητείται να εξετάσουμε την πιθανότητα ότι οποιαδήποτε εμπειρία πόνου και δυσφορίας είναι σκόπιμη – ότι συμβαίνει *εσκεμμένα* ***(intentionally).***

Με άλλα λόγια, όταν ο πόνος και η δυσφορία αναδύονται, είναι γιατί απαιτούνται. Είναι έγκυρα (valid) γιατί είναι μορφές επικοινωνίας που έχουν μία αναγκαία και πολύτιμη λειτουργία.

Αυτή η ενόραση μάς προσκαλεί να μεταβάλλουμε την αντίληψή μας για τον πόνο και τη δυσφορία. Καλλιεργούμε τώρα την πιθανότητα ότι ο πόνος και η δυσφορία είναι φίλοι μας, όχι εχθροί μας κι ότι έχουν έρθει για να μας βοηθήσουν, όχι για να μας βλάψουν. Ο τρόπος τους να μας βοηθήσουν είναι εστιάζοντας την προσοχή μας σε μία συγκεκριμένη πλευρά της φυσικής, νοητικής, και συναισθηματικής μας εμπειρίας. Γιατί είναι αυτό απαιτούμενο; (Why is this required?)

Εξετάστε πώς αντιδρούμε παρορμητικά στον πόνο και τη δυσφορία, τρέχοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση τραβώντας την προσοχή μας μακριά από την περιοχή στην οποία βιώνουμε τον πόνο και τη δυσφορία. Κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε για να εκμηδενίσουμε την επίγνωσή μας γι' αυτήν την εμπειρία με ταμπλέτες, αλκοόλ, και διάφορες ιατρικές μεθόδους.

Η αντιδραστική μας συμπεριφορά δεν ενσωματώνει τον πόνο και τη δυσφορία, αλλά απλώς τα καταστέλλει και τα αναβάλλει για κάποιο χρονικό διάστημα. Αναπόφευκτα, ο πόνος και η δυσφορία ξαναεμφανίζονται κάποια άλλη στιγμή ή παρουσιάζονται με μία άλλη μορφή καθώς συνεχίζουν την προσπάθεια τους να κερδίσουν την προσοχή μας.

Εξετάστε αυτή την πιθανότητα: *Μία από τις πιο άβολες πλευρές του πόνου και της δυσφορίας μας μπορεί κάλλιστα να είναι η αντίσταση μας σε αυτά.*

Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, οι καταπιεσμένες μνήμες μας αναδύονται ώστε να μπορέσουν να ενσωματωθούν με τη χρήση της αισθαντικής μας αντίληψης. Καθώς αυτές οι

μνήμες αναδύονται, συχνά το κάνουν ως σωματικός πόνος και δυσφορία. Αυτός είναι ο τρόπος που το σώμα μας καλεί εσωτερικά τη διασκορπισμένη προσοχή μας, ώστε να μπορέσουμε να ασχοληθούμε με τη δυσάρεστη κατάστασή μας (attend to our predicament).

Η αντιδραστική και προγραμματισμένη παρόρμηση μας είναι είτε να τρέξουμε μακριά, είτε να βρούμε κάποιον άλλον να μας φροντίσει. Το να εξαρτιόμαστε από την προσοχή κάποιου άλλου, όταν ολόκληρη η δύναμη του ενοποιημένου πεδίου είναι προσβάσιμη μέσα μας, είναι ανώφελο. Έτσι καλούμαστε τώρα να μεταμορφώσουμε εντελώς αυτή την τάση να τρέχουμε στους άλλους, επιλέγοντας αντί γι΄αυτό να *νιώθουμε* χωρίς όρους τις φυσικές, νοητικές, και συναισθηματικές αισθήσεις που έχουμε από καιρό αποφύγει.

Ανεξάρτητα από το πόσο αρμόδιος και έμπειρος μπορεί να είναι ένας άλλος άνθρωπος, δεν μπορεί να νιώσει τη δυσφορία μας για λογαριασμό μας. Μπορεί να έχει τη δυνατότητα να αναλάβει φυσική δράση ή ακόμη και να μπει σε νοητικές διεργασίες για λογαριασμό μας, αλλά κανείς δεν μπορεί να *αισθανθεί* για μας.

Για να το δούμε αυτό καθαρά, φανταστείτε ότι έχουμε ένα φίλο που μάς πληροφορεί ότι πρόκειται να λείψει για τρεις εβδομάδες και μας ζητάει να φροντίσουμε το σπίτι του. Συμφωνούμε και μετακομίζουμε εκεί. Ενόσω ο φίλος μας λείπει, φροντίζουμε τις φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι του, όπως το να ταΐζουμε τα κατοικίδια και να περιποιούμαστε τον κήπο. Μπορεί ακόμη και να φροντίζουμε νοητικές δραστηριότητες για λογαριασμό του, όπως να δίνουμε πληροφορίες σε ανθρώπους που θέλουν να τον επισκεφτούν κατά το χρονικό διάστημα της απουσίας του. Αλλά θα ήταν γελοίο για το φίλο μας, κατά την αναχώρηση, να ζητούσε από μας, «Όσο λείπω, σε παρακαλώ νιώσε για λογαριασμό μου».

Καλούμαστε να εξετάσουμε ότι η περιορισμένη μας επιτυχία στην ενσωμάτωση του πόνου και της δυσφορίας στο παρελθόν είναι επειδή *δεν είναι δυνατόν η προσοχή κάποιου άλλου να ενσωματώσει τις εμπειρίες μας για λογαριασμό μας.* Απ΄τη στιγμή που *η δική μας* εμπειρία είναι που βρίσκεται σε μια κατάσταση δυσφορίας, είναι *ο δικός μας* χειρισμός *της δικής μας* προσοχής που απαιτείται για να πετύχουμε την ενσωμάτωση.

Όλοι όσοι κατέκτησαν το ταξίδι τους μέσα στην ανθρώπινη εμπειρία αναφέρουν ότι ένας άμεσος σύνδεσμος με τη δημιουργική αρχή, την οποία θεωρούμε ως την κοινή πηγή μας, βρίσκεται μέσα σε όλους μας. Αν σε κάποιο επίπεδο μπορούμε να τ΄ αποδεχτούμε αυτό, ακόμα

και μόνο ως έννοια αρχικά, ανοίγουμε τους εαυτούς μας στην πιθανότητα ότι *ο δικός μας* άμεσος σύνδεσμος με την οικεία Παρουσία και την απεριόριστη ικανότητα ενσωμάτωσης αυτής της κοινής δημιουργικής αρχής, βρίσκεται *στη δική μας συνειδητά κατευθυνόμενη προσοχή.*

Όμως, οι δυνατότητες που εμπεριέχονται σ᾽αυτή τη συνειδητοποίηση παραμένουν νοητική γυμναστική μέχρι να εξερευνηθούν βιωματικά. Ο τρόπος που πηγαίνουμε γι᾽αυτήν την εξερεύνηση είναι αποφασίζοντας να ενσωματώσουμε τις εμπειρίες του πόνου και της δυσφορίας μας δίνοντάς τους τη συνειδητή μας προσοχή. Με άλλα λόγια, η από στιγμή προς στιγμή εμπειρία μας γίνεται το εργαστήριο για την έρευνά μας.

Κατά τη διάρκεια της Διαδικασίας της Παρουσίας, σκόπιμα χρησιμοποιούμε την 15-λεπτη πρακτική της αναπνοής μας ως εργαλείο για να φέρουμε την προσοχή μας πίσω στο σώμα μας και να την αγκυροβολήσουμε μέσα σ᾽*αυτό-εδώ-τώρα.* Μια από τις συνέπειες αυτής της πρακτικής είναι ότι αποκτούμε επίγνωση του πόνου και της δυσφορίας που είναι μαζί μας από την παιδική ηλικία, αλλά που μ’ επιτυχία απωθήσαμε από την επίγνωσή μας.

Η αναλογία του να μας ζητηθεί από το φίλο μας να μείνουμε στο σπίτι του και να το φροντίσουμε για τρεις εβδομάδες αποκαλύπτει πώς ο καταπιεσμένος φόβος και η δυσφορία μπορεί να έρθουν στην προσοχή μας ως συνέπεια της αυξανόμενης επίγνωσής μας της παρούσας στιγμής. Φανταστείτε ότι έχουμε συνηθίσει να επισκεπτόμαστε το φίλο μας μια φορά την εβδομάδα για τσάι. Κάθε φορά που τον επισκεπτόμαστε, περνάμε καμιά ώρα περίπου στο σπίτι του. Μετά από μερικά χρόνια που τον επισκεπτόμαστε μια φορά την εβδομάδα, υποθέτουμε ότι είμαστε εξοικειωμένοι με το σπίτι του. Αλλά μετά από μία μόνο ολόκληρη μέρα στο σπίτι του, κάτι απρόσμενο αρχίζει να συμβαίνει: Προσέχουμε πράγματα σχετικά με το εσωτερικό του σπιτιού του που δεν είχαμε προσέξει πριν. Μπορεί να είναι μια ρωγμή στο ταβάνι ή μια εικόνα στο διάδρομο που με κάποιον τρόπο διέφευγαν από την προσοχή μας όλα αυτά τα χρόνια. Καθώς οι μέρες περνούν, προσέχουμε ακόμα περισσότερες λεπτομέρειες που με κάποιον τρόπο διέφευγαν από την προσοχή μας κατά τη διάρκεια των πολλών προηγούμενων επισκέψεων μας.

Ένα παρόμοιο σενάριο εκτυλίσσεται όταν επιλέγουμε συνειδητά να συνδέσουμε την αναπνοή μας. Αντί να μπαινοβγαίνουμε νοητικά στο αντιληπτικό πρότυπο-παράδειγμα που καλείται «χρόνος», τώρα σκόπιμα αγκυροβολούμε την επίγνωση μας μέσα στο σώμα μας. Κατά συνέπεια, φυσικά, νοητικά και συναισθηματικά βιώματα έρχονται στην προσοχή μας που μπορεί

να μας φανούν καινούργια. Όμως, στην πραγματικότητα διαδραματίζονταν σχεδόν σ᾽ ολόκληρη την εμπειρία της ζωής μας, αν και δεν είχαμε επίγνωση τους γιατί δεν ήμασταν φυσικά παρόντες αρκετά για να τα αντιληφτούμε.

Αν τώρα επιλέξουμε να τρέξουμε μακριά από αυτές τις αναδυόμενες εμπειρίες, ματαιώνουμε την πρόθεση της επιλογής να αποκτήσουμε επίγνωση τους. Αυτό είναι η δυσχερής θέση του «όχι πόνος, όχι κέρδος» (a «no pain no gain» predicament). Αντί να αντισταθούμε στον πόνο και τη δυσφορία μας, αντιστεκόμαστε στο αυτόματο αντανακλαστικό μας του να καταπιέσουμε ή να παραδώσουμε αυτή την εμπειρία σε κάποιον άλλον και πρόθυμα εξερευνούμε την εμπειρία μέσα από την επιλογή του να την νιώσουμε. Για να το κάνουμε αυτό, προχωρούμε πέρα από κάθε συμπεριφορά συγκάλυψης, η οποία μας επιτρέπει να συνεχίζουμε προσποιούμενοι ότι είμαστε «καλά», «μια χαρά» και «εντάξει». Απαντώντας με γενναιότητα στην κλήση του σώματος να αγκαλιάσουμε αυτό το οποίο αναδύεται ως απαραίτητο κομμάτι του ταξιδιού μας στην ενσωμάτωση, ξεπερνούμε την αντανακλαστική μας αντίδραση να τρέξουμε ενστικτωδώς μακριά από τη δυσφορία, επιλέγοντας να κοιτάξουμε μέσα σ᾽αυτήν όσο πιο βαθιά γίνεται με την χωρίς όρους αισθαντική αντίληψη. Καθώς την αγκαλιάζουμε και πρόθυμα αναζητούμε το κέντρο της, ανοίγουμε τους εαυτούς μας στην ***εν***όραση (***in***sight).

Το να ενσωματώσουμε τον πόνο και τη δυσφορία είναι μια απλή διαδικασία. Επιλέγουμε να «είμαστε» με τον πόνο και τη δυσφορία μας *χωρίς όρους,* που σημαίνει ότι δεν έχουμε καμία ημερήσια διάταξη (agenda) εκτός από το να *είμαστε μαζί τους (being with it).* Δεν προσπαθούμε να επιδιορθώσουμε, ν᾽αλλάξουμε, να κατανοήσουμε, να οραματιστούμε, να μεταμορφώσουμε, να θεραπεύσουμε, ή να χειραγωγήσουμε τη δυσφορία με κανέναν τρόπο. Την παρατηρούμε με την αισθαντική μας αντίληψη όσο πιο βαθιά μπορούμε, επιτρέποντας στο φορτισμένο συναίσθημα να ανταποκριθεί *όπως απαιτείται (as required),* που σημαίνει ότι οτιδήποτε συμβαίνει ως συνέπεια του ότι *είμαστε μαζί του* χωρίς όρους (of *our being with it* unconditionally) είναι έγκυρο.

Αυτή η προσέγγιση σταδιακά μεταμορφώνει τη σχέση μας με τον πόνο και τη δυσφορία. Αντί να αντιμετωπίζουμε αυτά τα περιστατικά ως εισβολείς εχθρούς, τα προσεγγίζουμε όπως μια μητέρα που απαλά παρηγορεί ένα αλλόφρον παιδί με την χωρίς όρους Παρουσία της. Αυτό απελευθερώνει μέσα μας ενεργειακά την ικανότητα ενσωμάτωσης αντί για την πανοπλία και τον οπλισμό του πολέμου.

Ο πόλεμος μέσα μας δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει την εσωτερική ειρήνη. Όμως, η ικανότητα της ενσωμάτωσης που είναι εγγενής στην χωρίς όρους προσοχή μπορεί. Αυτή η ικανότητα ενσωμάτωσης βρίσκεται μέσα σ΄ όλους τους ανθρώπους, και πράγματι είναι φυσικό μας δικαίωμα. Ερχόμαστε στον κόσμο εξοπλισμένοι με την αισθαντική αντίληψη που απαιτείται για να ενσωματώσουμε τη δυσφορία μέσα την εμπειρία μας. Το μόνο που χρειάζεται είναι ν΄ αναπτύξουμε αυτή την ικανότητα, το οποίο το κάνουμε με το να τη χρησιμοποιούμε.

Ακριβώς όπως κανείς δεν μπορεί να αισθανθεί για λογαριασμό μας, έτσι και κανένα άλλο άτομο δεν μπορεί να ενσωματώσει για λογαριασμό μας. Το να έχουμε κάποιον άλλο να εκτελεί ένα τέτοιο κατόρθωμα για λογαριασμό μας λέγεται «μαγεία». Η μαγεία είναι μια ψευδαίσθηση του νοητικού σώματος αυτού που πιστεύει στην μαγεία και μια παραίσθηση στα χέρια κάποιου που πρεσβεύει ότι είναι ένας τέτοιος επαγγελματίας.

Αυτές οι «μαγικές» ψευδαισθήσεις, αν και αρχικά εμφανίζονται να έχουν εγκυρότητα, αναπόφευκτα καταρρέουν με το πέρασμα του χρόνου. Ο χρόνος αποκαλύπτει ότι δεν έχουν καμία αυθεντική αιτιώδη επίδραση. Αυθεντική και μόνιμη αιτιώδης επίδραση μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα από τη συνειδητή εστίαση της δικής μας χωρίς όρους αισθαντικής αντίληψης πάνω σ΄ οποιαδήποτε πλευρά της εμπειρίας μας χρειάζεται (requires) ενσωμάτωση.

Τη νιώθουμε για να την ενσωματώσουμε.

Το να ενσωματώσουμε οποιαδήποτε εμπειρία απαιτεί από μας να υπολογίσουμε ακριβώς πόσο εκτός αρμονίας είναι η εμπειρία. Ένας τέτοιος υπολογισμός δεν είναι εφικτός, εκτός κι αν νιώσουμε συνειδητά την εν λόγω εμπειρία. Το να νιώθουμε είναι το μέτρο υπολογισμού (feeling is the gauge). Μηχανήματα, εργαλεία και ειδικευμένοι επαγγελματίες δεν μπορούν να νιώσουν για λογαριασμό μας και επομένως δεν έχουν την ικανότητα να πετύχουν αυτό το επίτευγμα. Το να αισθανόμαστε και η ενσωμάτωση (feeling and integration) είναι τα δύο μισά που ολοκληρώνουν τη διεργασία της λύσης του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας φορτίου. Μέχρι να αποδεχθούμε και να δράσουμε με βάση αυτή την ενόραση (insight), παραμένουμε ανίκανοι να αποκαταστήσουμε την αρμονία στην ποιότητα της εμπειρίας μας.

Το να τιθασεύσουμε την ικανότητά μας να ενσωματώνουμε τον πόνο και τη δυσφορία απαιτεί ένα συγκεκριμένο συστατικό: το να νιώθουμε χωρίς όρους, το οποίο μπορεί να εφαρμοσθεί οπουδήποτε βρισκόμαστε. Όταν θέτουμε την χωρίς όρους προσοχή μας στον πόνο

και τη δυσφορία μας, παρατηρούμε το πώς οι αισθήσεις που βιώνουμε αλλάζουν. Παρατηρούμε αυτές τις αλλαγές χωρίς κριτική. Δεν αναμένουμε οι αλλαγές να είναι αυτές που προτιμάμε (favorable), ή ακόμη και να θέσουν ένα τέλος στη δυσφορία μας. Είμαστε *ανοιχτοί σε οποιαδήποτε έκβαση,* αλλά δεν έχουμε την *πρόθεση* για οποιαδήποτε προϊδεασμένη έκβαση. Αναγνωρίζουμε οποιεσδήποτε αλλαγές συμβαίνουν ως απαιτούμενες και επομένως έγκυρες.

Μερικές φορές όταν θέτουμε την χωρίς όρους προσοχή μας στον πόνο και τη δυσφορία μας, η κατάσταση φαίνεται να μεγεθύνεται. *Αυτή η μεγέθυνση δε σημαίνει ότι η κατάσταση χειροτερεύει. Σημαίνει ότι αποκτούμε μεγαλύτερη επίγνωσή της.* Μερικές φορές αλλάζει μορφή. Μερικές φορές φαίνεται να κινείται μέσα στο σώμα. Μερικές φορές κοπάζει και διαλύεται. Οποιαδήποτε έκβαση είναι απαιτούμενη και επομένως έγκυρη.

Όταν με οποιαδήποτε τρόπο αποφασίζουμε (make up our mind) τι έκβαση θέλουμε, ενεργειακά δεσμεύουμε και περιορίζουμε την κίνηση του υποκείμενου σημείου της αιτιότητας, και αυτό με τη σειρά του προσθέτει στη δυσφορία μας.

Από τη στιγμή που συνειδητά επιτελούμε το δικό μας μέρος με την προσοχή και την πρόθεση μας, επιτρέπουμε στις αισθήσεις του πόνου και της δυσφορίας να πάρουν την απαιτούμενη πορεία τους. Οποιαδήποτε άλλη προσέγγιση είναι μία επιστροφή στην εχθρική συμπεριφορά της καταστολής και του ελέγχου. Θυμηθείτε, η Παρουσία δε γνωρίζει κανένα βαθμό δυσκολίας, που σημαίνει ότι η Παρουσία γνωρίζει ακριβώς τι απαιτείται για να επιτευχθεί η ενσωμάτωση. Επομένως, ας την αφήσουμε να καθορίσει την έκβαση, και ας επιτρέψουμε να λάβουμε και να αντιληφθούμε οποιαδήποτε έκβαση ως σκόπιμα χορηγούμενη από την Παρουσία.

Έχουμε αγνοήσει και καταπιέσει αυτόν τον πόνο και τη δυσφορία κατά το μεγαλύτερο μέρος της εμπειρίας της ζωή μας. Τα αντιμετωπίσαμε ως εχθρό και όχι ως τον διευκολυντικό αγγελιοφόρο (messenger, σ.τ.μ *mess ender* = the end of mess= το τέλος της σύγχυσης, του χάους) που είναι. Η υπομονή επομένως είναι απαιτούμενη καθώς τώρα συνειδητά τα προσεγγίζουμε. Ένα παιδί που έχει αγνοηθεί από τους γονείς του για χρόνια δε μαλακώνει αμέσως απέναντι τους επειδή ξαφνικά άνοιξαν την αγκαλιά τους με τρυφερότητα. Υπάρχει επιφυλακτικότητα καθώς το παιδί πρώτα ψάχνει για συνέπεια. Παρόμοια, δε βιαζόμαστε προσδοκώντας άμεσες συνέπειες.

Οποιαδήποτε προσέγγιση ενσωμάτωσης δεν αφορά μια «γρήγορη επιδιόρθωση» (a «quick fix»). Απαιτεί μία σταδιακή αντιληπτική μεταμόρφωση μιας ζωής εχθρότητας προς αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως πόνο και δυσφορία. Οποτεδήποτε φροντίζουμε τους εαυτούς μας μ΄αυτόν τον τρόπο, εισάγουμε τις συνέπειες της ενσωμάτωσης.

ΑΥΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΕΣΣΕΡΑ

Ε Β Δ Ο Μ Α Δ Α   5

Η Συνειδητή μας Ανταπόκριση για τις Επόμενες Επτά Ημέρες είναι:

I AM INNOCENT

«ΕΙΜΑΙ ΑΘΩΟΣ/Α»

ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑ

Μέσα μας υπάρχει αδρανής η τριάδα του πατέρα (καθοδήγηση), της μητέρας (φροντίδα) και του παιδιού (αθωότητα, χαρά και δημιουργικότητα). Το να θέσουμε την πρόθεση μας να ξανά-εγκαθιδρύσουμε μια σχέση με το παιδί – εαυτό μας, ενσωματώνοντας τις φορτισμένες συναισθηματικές μας καταστάσεις ενεργοποιεί αυτή την τριάδα. Επίσης μας δίνει την ευκαιρία δώσουμε ενεργά στους εαυτούς μας την ποιότητα της χωρίς όρους προσοχής που χρειαζόμασταν (we required) ως παιδιά αλλά δε λάβαμε.

Η πρόθεση να ξανά-εγκαθιδρύσουμε μια χωρίς όρους σχέση φροντίδας (unconditionally attentive relationship) με το παιδί – εαυτό μας αφυπνίζει τις συναισθηματικές ικανότητες που απαιτούνται για να γίνουμε ο δικός μας γονιός. Το να συνδεθούμε με το παιδί – εαυτό μας μάς καλεί να βηματίσουμε πάνω στο μονοπάτι της αυτό-φροντίδας (self-nurturing) και της εσωτερικής καθοδήγησης - ένα μονοπάτι που στρώνεται με το να δείχνουμε συμπόνια (compassion) στους εαυτούς μας. Αυτό το μονοπάτι μάς δίνει τη δυνατότητα να ξεπεράσουμε τα μη ενσωματωμένα αποτυπώματα που εξακολουθούμε ασυνείδητα να μοιραζόμαστε με τους γονείς μας. Κάθε προσπάθεια που κάνουμε για να ξανά-εγκαθιδρύσουμε μια χωρίς όρους σχέση φροντίδας με το παιδί – εαυτό μας ανταμείβεται με αυξανόμενη Παρουσία και επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Το παιδί μέσα μας γεννιέται αθώο και ταυτόχρονα αβοήθητο (helpless). Εξαιτίας της ανικανότητάς του (helplessness), υποτάσσεται με εμπιστοσύνη στους γονείς του. Ως συνέπεια, το ευάλωτο παιδί αποτυπώνεται με εμπειρίες οι οποίες υπολείπονται αγάπης – όχι γιατί οι γονείς του είναι εκ προθέσεως άστοργοι, αλλά γιατί *οι γονείς είναι ικανοί να προσφέρουν σ΄ένα παιδί μόνο την ίδια ποιότητα ανεπιφύλακτης προσοχής που έλαβαν οι ίδιοι κατά τη δική τους παιδική ηλικία.*

Καθώς το παιδί γίνεται ενήλικας, έρχεται αντιμέτωπο καθημερινά με τις εκδηλώσεις του δυσάρεστου ενεργειακού αποτυπώματος που έλαβε μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τους γονείς του. Ως ενήλικας, ταυτίζεται με τις εξωτερικές φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές εκδηλώσεις αυτών των δυσάρεστων εμπειριών σε σημείο που φθάνει να πιστεύει «*Είμαι* φοβισμένος, θυμωμένος και λυπημένος», αντί για το «αυτή είναι μια εκδήλωση φόβου, θυμού, και θλίψης που λήφθηκε μέσα από την αποτύπωση. *Δεν είναι αυτό που είμαι*».

Η ταύτισή μας με την *εκδήλωση* του δυσάρεστου αποτυπώματος μάς προκαλεί να ξεχνάμε ότι εισήλθαμε στην εμπειρία της ζωής μας σε μία κατάσταση αθωότητας. Ταυτιζόμενοι με την εμπειρία μας – με την αποτυπωμένη μας κατάσταση, αντί με την Παρουσία που αυθεντικά είμαστε – χάνουμε την επίγνωση της αθωότητάς μας.

Ταυτιζόμενοι με τις εξωτερικές μας προβολές – με την εκδήλωση του αποτυπώματος που λάβαμε κατά την παιδική ηλικία μέσα στη σημερινή μας ενήλικη εμπειρία – εσφαλμένα βασίζουμε την ταυτότητά μας πάνω σ΄αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως «τα σφάλματά μας» («our faults»). Ευθυγραμμίζοντας τους εαυτούς μας με αυτά τα εξωτερικά εκδηλωμένα «σφάλματα», χάνουμε την επίγνωση της εσωτερικής μας ευαισθησίας (sensibility) και την ικανότητα μας για αυτήν – την ικανότητά μας για *εσωτερική αίσθηση (inner sense),* ή αθωότητα (innocence= αθωότητα, αγνότητα). Δεν είμαστε τα σφάλματα που εκδηλώνονται μέσα από την εμπειρία μας. Γεννηθήκαμε αθώοι επειδή η Παρουσία, η οποία είναι η εσωτερική μας αίσθηση (our inner sense), είναι αθώα (innocent).

Ως ενήλικες, πολλοί από μας επιχειρούμε τότε να ξεπεράσουμε το αντιλαμβανόμενο φταίξιμό μας (our perceived faultiness) μέσα από το να *βοηθάμε τους άλλους (being helpful to others).* Όμως, όταν πρόκειται για τη γνώση του πώς να *φροντίσουμε τους εαυτούς μας*, τα χάνουμε. Μπορεί ακόμη και να νιώθουμε μια αίσθηση ενοχής όποτε επιχειρούμε να κάνουμε

οτιδήποτε αυθεντικό και στοργικό (loving) προς τους εαυτούς μας. Εξαιτίας του αντιλαμβανόμενου φταιξίματός μας, αισθανόμαστε ότι *εμείς* δεν αξίζουμε τη δική μας ανεπιφύλακτη προσοχή. Μπορεί ακόμη και να είμαστε έτοιμοι να θυσιάσουμε το δικό μας καλό (wellbeing) στο όνομα του ότι βοηθάμε κάποιον άλλον. Δε συνειδητοποιούμε ακόμη ότι είναι η ασυνείδητη αίσθηση μας του ότι εμείς φταίμε (our unconscious sense of faultiness) – και το ότι αισθανόμαστε ανίκανοι να κάνουμε κάτι γι᾽αυτό - που μας οδηγεί να θυσιάζουμε τους εαυτούς μας στο όνομα του ότι βοηθάμε τους άλλους.

Το να βοηθάμε τους άλλους εις βάρος του δικού μας καλού τροφοδοτείται από την αντανάκλαση της δικής μας δοκιμασίας (our own plight= δεινοπάθεια, δοκιμασία, κακή κατάσταση, χάλι) στον κόσμο γύρω μας. Όταν συμπεριφερόμαστε μ᾽αυτό τον τρόπο, η βοηθητική μας συμπεριφορά (our helpful behavior) μπορεί προς στιγμή να μας επιτρέπει να αισθανθούμε καλύτερα, αλλά τελικά εξασθενίζει εκείνους που ισχυριζόμαστε (profess) ότι βοηθάμε καθιστώντας τους εξαρτημένους. Αυτή η εξάρτηση ενισχύει τη δική τους πεποίθηση ότι είναι ανίκανοι να φροντίσουν τα δικά τους μη ενσωματωμένα συναισθήματα και τις εκδηλώσεις της εμφανούς «ατέλειας» («faultiness») που προέρχεται από αυτά τα μη ενσωματωμένα συναισθήματα.

Το να βοηθάμε τους άλλους ως μέσο για να κάνουμε τους εαυτούς μας να αισθανθούν καλύτερα δεν είναι ευεργετικό για οποιοδήποτε από τα μέρη επειδή δεν μπορούμε να προσφέρουμε αυτό που δεν έχουμε. Όταν συμπεριφερόμαστε σα να μπορούμε, οι πράξεις μας αποδεικνύονται με το πέρασμα του χρόνου ανούσιες (to lack substance).

Μόνο όταν ανακαλύπτουμε πώς να φροντίζουμε τους εαυτούς μας με τη δική μας χωρίς όρους προσοχή αναπτύσσουμε την ικανότητα να φροντίζουμε τους άλλους χωρίς όρους με έναν αυθεντικό τρόπο. Το πρώτο βήμα στο να μάθουμε να το πραγματοποιούμε αυτό είναι να αναγνωρίσουμε ποια πλευρά της ύπαρξής μας αισθάνεται διαλυμένη (feels broken), ή ότι φταίει (at fault) και χρειάζεται την ανεπιφύλακτη προσοχή μας.

Ως ενήλικοι βιώνουμε ποικίλες φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές καταστάσεις δυσφορίας, για τις οποίες συνήθως κάνουμε τα πάντα ώστε να μουδιάσουμε, ή να αποσπάσουμε τους εαυτούς μας από αυτές. Ή τρέχουμε σε κάποιον άλλον για προσοχή. Όταν ζούμε στο χρόνο-βασιζόμενο πρότυπο-παράδειγμα, είμαστε ανίκανοι να αντιληφθούμε ότι *καμιά από τη σημερινή μας φυσική, νοητική και συναισθηματική δυσφορία δεν προέρχεται από αυτό*

που συμβαίνει τώρα, αν και αντανακλάται καθαρά μέσα σ' αυτό που συμβαίνει τώρα.

Κατά την Εβδομάδα Τέσσερα, ενθαρρυνόμαστε να νιώσουμε τη δυσφορία μας χωρίς όρους. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, η συνειδητοποίηση που προσκαλούμε είναι ότι όλη η δυσφορία κουβαλάει μια συναισθηματική υπογραφή (an emotional signature). Η συναισθηματική υπογραφή είναι η συναισθηματική αντήχηση που συνοδεύει τη δυσφορία μας, αναγνωρίσιμη ως συναισθηματική κατάσταση. Αυτή η συναισθηματική υπογραφή είναι από τα πολλά συναισθήματα που προέρχονται μέσα από την τριάδα του φόβου, του θυμού και της θλίψης.

Το ν΄ αποκτήσουμε πρόσβαση στη συναισθηματική μας υπογραφή είναι απλό. Για παράδειγμα, αν έχουμε έναν επίμονο πόνο στη μέση, ρωτάμε τους εαυτούς μας:

«Πώς με κάνει να νιώθω αυτός ο πόνος της μέσης;»

Η απάντησή μας πιθανόν θα είναι ότι μας εκνευρίζει, μας ενοχλεί, μας απογοητεύει, ή παρόμοια. Σ΄ όποια λέξη καταλήξουμε όταν θέσουμε στους εαυτούς μας αυτή την ερώτηση, αυτή στρέφεται προς μια συναισθηματική κατάσταση που προέρχεται είτε από φόβο, θυμό, θλίψη, είτε από ένα συνδυασμό αυτών. Φτάνοντας σ΄αυτή την περιγραφή της συναισθηματικής κατάστασης που προκλήθηκε από τη δυσφορία μας, αποκτούμε πρόσβαση σε μία νοητική περιγραφή της συναισθηματικής μας υπογραφής.

Το να προσεγγίσουμε μία συναισθηματική υπογραφή απευθείας απαιτεί αισθαντική αντίληψη. ***Η συναισθηματική υπογραφή δεν είναι επομένως κάτι που σκεφτόμαστε ή που περιγράφουμε νοητικά, αλλά η άμεση αισθαντική υφή (felt-texture) της συναισθηματικής κατάστασης που βιώνουμε όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη δυσφορία.*** Κατά τη Διαδικασία της Παρουσίας, καλούμε αυτή τη συναισθηματική υπογραφή «το συναισθηματικό φορτίο» («the emotional charge»).

Καθώς προοδεύουμε μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας, γίνεται ολοένα και πιο εμφανές ότι το συναισθηματικό φορτίο που είναι κρυμμένο πίσω από τη δυσφορία μας είναι που εφοδιάζει την παρόρμησή μας να τρέχουμε μακριά από το παρόν σε αυτό-διασπαστικές (self-distracting) νοητικές και φυσικές δραστηριότητες. Αντιδρώντας σ' ένα συναισθηματικό φορτίο αντί ν΄ ανταποκρινόμαστε σ΄αυτό, κινούμαστε μακριά από την Παρουσία μέσα στην

προσποίηση (from Presence into pretence). Παραμερίζουμε την αυθεντικότητα και μπαίνουμε στο δράμα. Όλο το ανθρώπινο δράμα είναι μια εξωτερικά προβαλλόμενη εκδήλωση της ατομικής και της συλλογικής μας αντίδρασης απέναντι στο μη ενσωματωμένο συναισθηματικό μας φορτίο.

Γνωρίζουμε επίσης μέχρι τώρα πού είναι αγκυροβολημένο αυτό το φορτισμένο συναίσθημα. Στην Εβδομάδα Τρία, διδαχθήκαμε πώς να το εντοπίζουμε στη βιωματική προέλευσή του. Για να ανακεφαλαιώσουμε: Όταν κοιτάμε πίσω στην εμπειρία της ζωής μας, αν επιλέξουμε να αντιληφθούμε το παρελθόν μας ως μια επανάληψη συναισθηματικών υπογραφών αντί να το δούμε ως μία σειρά φυσικών καταστάσεων, έχουμε τη δυνατότητα ν΄ αναγνωρίσουμε ένα μονοπάτι παρόμοιων συναισθηματικών υπογραφών που εκτείνεται πίσω στην παιδική μας ηλικία. Αυτό το μονοπάτι αποκαλύπτει ότι η δυσφορία που νιώθουμε σήμερα – είτε είναι φυσική, νοητική, ή συναισθηματική - δεν έχει καμία σχέση με την παρούσα ενήλικη εμπειρία μας, αλλά απλώς *αντανακλάται* σ’ αυτήν. Μία από τις μεγαλύτερες ενοράσεις που μπορούμε να λάβουμε σ’ αυτό το σημείο είναι ότι δεν είναι η ενήλικη εμπειρία μας που χρειάζεται ενσωμάτωση, αλλά οι μη ενσωματωμένες πλευρές της παιδικής μας ηλικίας.

Από τη στιγμή που γυρίζουμε την πλάτη μας στην παιδική μας ηλικία ώστε να γίνουμε αποδεκτοί στον κόσμο των ενηλίκων, το παιδί εαυτός μας (child self) χρησιμοποιεί φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές καταστάσεις δυσφορίας σε μία προσπάθεια να κερδίσει ξανά την προσοχή μας. Το κάνει αυτό ώστε να ασχοληθούμε με τη μη ενσωματωμένη συναισθηματικά δύσκολη κατάσταση (the unintegrated emotional predicament) μέσα στην οποία εξακολουθεί να κατοικεί. Μέχρι ν’ ασχοληθούμε συνειδητά με αυτά τα μη ενσωματωμένα βιώματα της παιδικής ηλικίας, η ενήλικη εμπειρία μας συνεχίζει να εκδηλώνει τις συνέπειες.

Με άλλα λόγια, ενόσω «ζούμε στο χρόνο», η ενήλικη εμπειρία μας είναι η ηχώ της παιδικής μας ηλικίας – μία φαινομενικά χαοτική και αποσυνδεδεμένη εμπειρία συνυφασμένη μ’ αυτό που εμφανίζεται να είναι τυχαία εμφανιζόμενη φυσική, νοητική και συναισθηματική δυσφορία.

Είναι σημαντικό σ΄ αυτή τη χρονική στιγμή της Διαδικασίας της Παρουσίας να αναγνωρίζουμε τη δυσφορία που εκδηλώνεται στην ενήλικη εμπειρία μας ως ένα αποτέλεσμα και όχι ως την αιτία από οτιδήποτε. Αυτό είναι κρίσιμο γιατί είναι μάταιο να παρεμβαίνουμε σε ένα αποτέλεσμα. Μόνο επιδρώντας στο σημείο της αιτιότητας εισάγεται αυθεντική αλλαγή. Η

αξία οποιασδήποτε ενήλικης δυσφορίας βρίσκεται στο να τη χρησιμοποιούμε ως υπόδειξη για την αιτία της που βρίσκεται στην παιδική ηλικία. Μέχρι αυτό να είναι ξεκάθαρο, οι προσπάθειες μας στην ενσωμάτωση παραμένουν αναποτελεσματικές.

Το κυνήγι της ευτυχίας – ως η ενστικτώδης παρόρμηση να ελέγξουμε και να καθησυχάσουμε τις εξωτερικές μας συνθήκες ώστε να αισθανθούμε άνετα με τους εαυτούς μας - δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια συμπεριφορά που προέρχεται από την ενασχόληση με ένα αποτέλεσμα σε μία προσπάθεια να προσαρμόσουμε την αιτία. Απ΄τη στιγμή που αυτό είναι αδύνατο, μια τέτοια συμπεριφορά μάς οδηγεί ολοένα και πιο μακριά από τη χαρά που είναι ήδη διαθέσιμη μέσα στο παιδί – εαυτό μας. Το παιδί – εαυτός μας είναι το λιμάνι μας της αθωότητας, της χαράς και της δημιουργικότητας. Όταν αγνοούμε τη μη ενσωματωμένη κατάσταση του, μειώνουμε την ικανότητά μας για αθωότητα, χαρά και δημιουργικότητά και αντί γι΄αυτό επενδύουμε την ενέργειά μας στην προσπάθεια «να είμαστε ευτυχισμένοι» με το να «φτιάχνουμε τους εαυτούς μας» (by «making something out of ourselves»).

Έτσι φθάνουμε σε με μια άλλη μεγάλη ενόραση: Μέχρι να φτάσουμε πίσω στο χρόνο και το χώρο για να διασώσουμε τις χαμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας και να τις φέρουμε μέσα στην αντήχηση του παρόντος, όπου τους παρέχουμε την χωρίς όρους προσοχή που χρειάζονται, δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε πλήρως την ειρήνη.

Η πρόθεση να φθάσουμε πίσω και να διασώσουμε τις χαμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας μπορεί να εκληφθεί ως μία μορφή ταξιδιού στο χρόνο. Όμως, αυτή η μορφή ταξιδιού στο χρόνο δεν είναι επιστημονικής φαντασίας. Δε λαμβάνει χώρα «εκεί έξω», και ο σκοπός της δεν είναι να επισκεφτεί άλλους μακρινούς τόπους. Λαμβάνει χώρα *μέσα μας,* και ο σκοπός της «ψυχής» της είναι η ενεργειακή επανασύνδεση με μία πλευρά της ύπαρξης μας από την οποία είμαστε προς το παρόν διαχωρισμένοι και αποξενωμένοι.

Με άλλα λόγια, αυτή είναι μια εσωτερική δουλειά που συνειδητά ενσωματώνει το μη ενσωματωμένο παρελθόν μας μέσα στο παρόν μας. Αυτή η πρόθεση προσκαλεί την ασυνείδητη συμπεριφορά που προκλήθηκε από μη ενσωματωμένες παρελθοντικές εμπειρίες να αναδυθεί στην επιφάνεια *τώρα* ώστε να μπορέσουμε να την παρακολουθήσουμε χωρίς όρους. Όταν προσεγγίζεται με συνέπεια, αυτή η εσωτερική εργασία απελευθερώνει το παιδί – εαυτό μας από το μη ενσωματωμένο τραύμα του.

Η συνέπεια του να «διασώσουμε τις μη ενσωματωμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας» είναι ότι ο παρών ενήλικος – εαυτός μας απελευθερώνεται από τα φορτισμένα συναισθήματα που εκδηλώνονται σήμερα ως φυσική, νοητική και συναισθηματική δυσφορία. *Η ταυτότητα των μη ενσωματωμένων πλευρών του παιδιού-εαυτού μας, και το σύνολο του μη ενσωματωμένου συναισθηματικού μας φορτίου, είναι ένα και το αυτό.*

Συναισθηματικά, η μη ενσωματωμένη παιδική μας ηλικία είναι «επικεφαλής» (is in «the charge» σ.τ.μ προσέξτε το λογοπαίγνιο: η μη ενσωματωμένη παιδική μας ηλικία είναι μέσα «στο φορτίο»). Μέχρι να ενσωματώσουμε αυτό το συναισθηματικό φορτίο (emotional charge), *εμείς* δεν έχουμε την εποπτεία (in charge) της ποιότητας της εμπειρίας μας. Ως ενήλικες, είτε ***καθοδηγούμαστε από ένα φορτίο (driven by a charge),*** είτε ***εμείς έχουμε την εποπτεία (in charge).***

Το να καθοδηγούμαστε από ένα φορτίο σημαίνει ότι η ενήλικη εμπειρία μας διοικείται από τις μη ενσωματωμένες πλευρές του παιδιού εαυτού μας. Υπό αυτό το πρίσμα, δεν είναι ολόκληρος ο εαυτός μας παιδί που χρειάζεται διάσωση, μόνο εκείνα τα κομμάτια που είναι προς το παρόν μη ενσωματωμένα.

Όπως κάθε αθώο παιδί, το παιδί – εαυτός μας αντιλαμβάνεται τα πάντα στα οποία εκτίθεται ως αληθινά, πραγματικά και δυνατά. Δε γνωρίζει τη διαφορά της εγκυρότητας αυτού που βλέπει στην τηλεόραση μέσα από τα ενήλικα μάτια μας και αυτού που βιώνει μέσα από μας στην καθημερινή μας δραστηριότητα. Επίσης, δε γνωρίζει τη διαφορά ανάμεσα σ' αυτό που οραματιζόμαστε στη φαντασία μας και σ˙αυτό που βιώνει μέσα από μας κάθε μέρα της ενήλικης ζωή μας. Αυτό σημαίνει ότι είναι και εύπιστο και ευάλωτο.

Το παιδί – εαυτός μας ακούει τα πάντα που σκεφτόμαστε και λέμε. Επίσης παρακολουθεί οτιδήποτε κάνουμε, όπως το πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι στους άλλους και μαθαίνει από το παράδειγμά μας. Όταν λέμε «όχι» όταν εννοούμε «ναι» ή «ναι» όταν εννοούμε «όχι», γίνεται δύσπιστο ως προς την ικανότητά μας να φροντίσουμε τις ανάγκες του (its requirements). Επειδή είναι ένα παιδί, δε θεωρεί τον τωρινό ενήλικο εαυτό μας ως κομμάτι αυτού που το ίδιο είναι. Αντί γι' αυτό, αντιλαμβάνεται τον ενήλικο εαυτό μας ως γονεϊκή φιγούρα διαχωρισμένη από το ίδιο.

Για το λόγο αυτό, η πρόθεσή μας στο να προσεγγίσουμε το παιδί-εαυτό μας απαιτείται να είναι άμεμπτη. Αυτός είναι ο λόγος που ασχολούμαστε μαζί του *χωρίς όρους* και με *συνέπεια*. Όταν ασχολούμαστε μαζί του υπό όρους και με ασυνέπεια, εντείνουμε τις παρούσες καταστάσεις του φόβου, του θυμού και της θλίψης του.

Αν δεν έχουμε αλληλεπιδράσει συνειδητά με το παιδί – εαυτό μας πριν από αυτή τη στιγμή, τότε η σημερινή μας σχέση με το παιδί – εαυτό μας είναι παρόμοια μ' αυτήν του γονιού που έχει για πολλά χρόνια εγκαταλείψει το παιδί του. Περίπου στην ηλικία των επτά, η εμπειρία της παιδικής μας ηλικίας ανακατευθύνεται εσκεμμένα στην προετοιμασία της εισόδου μας στον κόσμο των ενηλίκων. Αυτό απαιτεί την προθυμία να γυρίσουμε την πλάτη και να απομακρυνθούμε από την παιδική μας ηλικία. Καθώς τα χρόνια ξετυλίγονται, είναι απίθανο ότι θα επιλέξουμε να κοιτάξουμε πίσω και να εξετάσουμε την κατάσταση του παιδιού που κάποτε ήμασταν. Στρώνουμε μια κουβέρτα λήθης πάνω σ' αυτήν την πλευρά της εμπειρίας μας και παραδεχόμαστε ανοιχτά ότι δεν μπορούμε να θυμηθούμε πολλά από αυτά που συνέβησαν όταν ήμασταν παιδιά. Για το λόγο αυτό, μπορεί να μην έχουμε πλέον επίγνωση του παιδιού – εαυτού μας παρόλο που αυτό συνεχώς παρακολουθεί τα πάντα. Φαινομενικά δε νιώθουμε πλέον τις μη ενσωματωμένες πλευρές της κατάστασής του, παρά το γεγονός ότι η ενήλικη δυσφορία μας είναι ένας καθρέφτης αυτού του μη ενσωματωμένου φορτίου. Είμαστε τόσο εκτός επαφής με το πώς το παιδί-εαυτός μας μάς επηρεάζει στο παρόν που μπορεί να ρωτάμε, «Γιατί πάμε τώρα πίσω και αντιμετωπίζουμε το παρελθόν; Γιατί δεν αφήσουμε το παρελθόν μας στην ησυχία του και να συνεχίσουμε με τη ζωή μας;»

Η ατυχής αντιξοότητά μας είναι ότι η δυσφορία της μη ενσωματωμένης παιδικής μας ηλικίας μάς ακολουθεί σα συναισθηματική ατραπός (emotional trail) που μολύνει τις ενήλικες εμπειρίες μας μέσα από την εκδήλωση συνεχιζόμενων μοτίβων δυσφορίας τόσο τακτικά και με τόση ακρίβεια όπως ένα ρολόι.

Επιπλέον, αυτό το ρολόι δεν είναι ουδέτερο όπως είναι τα μηχανικά ρολόγια που φοράμε στον καρπό μας. Ο χτύπος αυτού του ρολογιού και ο αντίκτυπος που έχει στη σημερινή μας εμπειρία, θα μπορούσε να ονομασθεί «συναισθηματικός χρόνος». Το να φοράμε ένα ρολόι, και να το χρησιμοποιούμε ως όργανο για να περιηγηθούμε (to navigate through) μέσα στην παρούσα στιγμή, είναι αρκετά διαφορετική εμπειρία. Το να το χρησιμοποιούμε για να μας καθοδηγεί είναι μια συνειδητή εμπειρία. Μπορούμε να επιλέξουμε να βγάλουμε το ρολόι και να μην εκτεθούμε ξανά στην επιρροή του, αλλά μέχρι τα ερείπια του

«συναισθηματικού χρόνου» να ενσωματωθούν συνειδητά, συνεχώς μας αποσπούν από το να είμαστε παρόντες.

Μπορεί με επιτυχία να καταστέλλουμε και να ελέγχουμε τ' αποτελέσματα των μη ενσωματωμένων ερειπίων της παιδικής μας ηλικίας που διαρρέουν στις ενήλικες εμπειρίες μας για πολλά χρόνια, αλλά αργά ή γρήγορα αυτό το ενεργειακό φορτίο εγείρεται και βρισκόμαστε μέσα σε μία κρίση.

Ευτυχώς, δεν είναι απαραίτητο να εκδηλώσουμε μία κρίση προτού συμφωνήσουμε να ασχοληθούμε με τα μη ενσωματωμένα ερείπια της παιδικής μας ηλικίας – αν και μερικές φορές η κρίση είναι ακριβώς αυτό που απαιτείται για να κερδίσει την προσοχή μας η μη ενσωματωμένη πλευρά του παιδιού – εαυτού μας. Ωστόσο, τη στιγμή που στρεφόμαστε μέσα και φροντίζουμε το παιδί – εαυτό μας, οι φυσικές, νοητικές και συναισθηματικές μας καταστάσεις δυσφορίας αρχίζουν να ενσωματώνονται.

Απ' τη στιγμή που το παιδί – εαυτός μας έρθει σε ειρήνη, το ίδιο κάνουμε και εμείς. Είναι τόσο απλό και ισχυρό. Αν δε βιώνουμε ειρήνη αυτή τη στιγμή, είναι γιατί μία πλευρά του παιδιού – εαυτού μας εξακολουθεί να είναι μη ενσωματωμένη. Δεν υπάρχει πουθενά αλλού να κοιτάξουμε, και δεν υπάρχει καμία άλλη ανταπόκριση πέρα από το να νιώσουμε την αντήχηση αυτής της μη ενσωματωμένης πλευράς της εμπειρίας μας με συνέπεια και χωρίς όρους.

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ – ΕΑΥΤΟΥ

Στο ταξίδι μας μέσα στη Διαδικασία της Παρουσίας έχουν ήδη υπάρξει και εξακολουθούν να υπάρχουν, πολυάριθμες στιγμές όπου νιώθουμε οτιδήποτε άλλο εκτός από παρόντες.

Κατά τη διάρκεια αυτών των στιγμών της απόσπασης, μπορεί να νιώθουμε ευέξαπτοι, αγχωμένοι και συγχυσμένοι – με άλλα λόγια γεμάτοι φόβο, θυμό και θλίψη. Αυτές είναι οι στιγμές που καλούμαστε συνειδητά ν' ασχοληθούμε με τις μη ενσωματωμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας.

Όταν βρισκόμαστε σε μία τέτοια άβολη στιγμή, προσπαθούμε να υπενθυμίσουμε στον ενήλικο εαυτό μας ότι η δυσφορία που νιώθουμε δεν έχει καμία σχέση μ' αυτό που συμβαίνει *τώρα,* αν και αντανακλάται καθαρά στην αισθαντική αντήχηση αυτής της στιγμής. Αυτή η δυσφορία είναι *μία κλήση για βοήθεια από μία μη ενσωματωμένη παιδική πλευρά του εαυτού μας που παλεύει με εμπειρίες που δεν μπορεί ν΄ αφομοιώσει.*

Πώς ανταποκρινόμαστε σ΄αυτή την κλήση; Η απάντηση είναι απλή. Απαιτείται η χωρίς όρους, συνειδητή χρησιμοποίηση της αισθαντικής μας αντίληψης. Κατευθύνουμε την ικανότητά μας να αισθανόμαστε στην αισθαντική αντήχηση της άβολης συναισθηματικής μας κατάστασης και είμαστε μαζί της χωρίς όρους.

Τα συμπτώματα της δυσφορίας είναι αντίλαλοι (echoes). Φωνητικά η λέξη «σύμπτωμα» («symptom»), όταν τη λέμε δυνατά, μπορεί ν' ακουστεί σαν «κάποια στιγμή» («some time»). Αυτό είναι αυτό που το σύμπτωμα είναι: ένα κομμάτι του μη ενσωματωμένου παρελθόντος μας που εκδηλώνεται ως δυσφορία.

Ανάλογα με το πού είναι η επίγνωσή μας αγκυροβολημένη, τα συμπτώματα μάς εμφανίζονται σε τρία επίπεδα: στο φυσικό, στο νοητικό, στο συναισθηματικό, ή σ' ένα συνδυασμό των τριών. Όπως έχουμε ήδη ανακαλύψει, οι φυσικές και νοητικές πλευρές της δυσφορίας μας είναι ένα αποτέλεσμα – μία συνέπεια – του σημείου της αιτιότητας, το οποίο είναι η αρχική μη ενσωματωμένη εμπειρία. Η πραγματική αντήχηση αυτού του σημείου της αιτιότητας είναι καθαρά ενεργειακή και περιέχεται μέσα στο ενεργειακό μας σώμα, ή αυτό που καλούμε επίσης το συναισθηματικό (ενέργεια σε κίνηση) σώμα μας [our emotional (energy in motion) body]. Είτε βρίσκουμε το συναισθηματικό μας σώμα ειρηνικό (peaceful), το οποίο είναι συνέπεια της ενέργειας που είναι ελεύθερα και αρμονικά σε κίνηση, είτε βρίσκουμε το συναισθηματικό μας σώμα άβολο (uncomfortable) εξαιτίας ενός συναισθηματικού φορτίου που ξεπροβάλλει επειδή η ενέργειά μας δεν μπορεί να κινηθεί ελεύθερα.

Όταν συναντάμε τα αιτιώδη σημεία της ενέργειας που δεν είναι ελεύθερα σε κίνηση – στα οποία μπορεί εννοιολογικά να δώσουμε ονόματα συναισθηματικών καταστάσεων όπως φόβος, θυμός, και θλίψη – η πρόθεσή μας να είμαστε μαζί τους χρησιμοποιώντας την αισθαντική μας αντίληψη είναι παρόμοια με το να πάρουμε τη μη ενσωματωμένη πλευρά του παιδιού-εαυτού μας στην αγκαλιά μας και χωρίς όρους να την αγαπήσουμε και να την παρηγορήσουμε.

Επειδή κάποιοι από μας είμαστε καλωδιωμένοι ελαφρώς διαφορετικά (we are wired slightly differently σ.τ.μ π.χ. μπορεί να είμαστε οπτικοί τύποι, ενώ άλλοι να είναι ακουστικοί κλπ), μπορεί να το βρούμε ωφέλιμο να φανταστούμε πραγματικά ένα τέτοιο σενάριο. Για παράδειγμα, όταν βιώνουμε μια συναισθηματική κατάσταση όπως ο θυμός, μπορεί να είναι αυτό-διευκολυντικό να κλείσουμε τα μάτια μας και να φανταστούμε τον εαυτό μας ως παιδί επτά χρονών ή μικρότερο να στέκεται μπροστά μας όπως είμαστε τώρα, νιώθοντας αυτό που εμείς νιώθουμε. Μπορούμε μετά να οραματιστούμε τους εαυτούς μας να σηκώνουν αυτό το παιδί και να είναι μαζί του καθώς περνάει μέσα από το θυμό του. Δεν προσπαθούμε να μεταβάλουμε την εμπειρία του παιδιού με κανέναν τρόπο γιατί η εμπειρία του είναι έγκυρη και απαιτούμενη. Απλά είμαστε μαζί του *χωρίς όρους*. Μέσα από αυτή την οραματιζόμενη φροντίδα του παιδιού-εαυτού μας, ενεργοποιούμε τις ποιότητες του εσωτερικού μας γονιού. Η ανακουφιστική αντήχηση της συνέπειας αναδύεται όποτε δεσμευόμαστε να φροντίζουμε το παιδί-εαυτό μας μ΄αυτόν τον τρόπο.

Αυτή η προσέγγιση οραματισμού δεν είναι για τον καθένα, και δεν είναι καν απαραίτητη, αν και κάποιοι μπορεί να την βρουν βοηθητική. Για πολλούς από μας, είναι αρκετό να θέσουμε την αισθαντική μας αντίληψη στη συναισθηματική αντήχηση του αναδυόμενου φορτίου – τη συναισθηματική υπογραφή –και να είμαστε μαζί της ως μη-οραματιζόμενη, μη-εννοιολογική αισθαντική εμπειρία. Δεν είναι η φαντασία μας αλλά η χωρίς όρους και συνεπής πρόθεσή μας, σε συνδυασμό με την εφαρμοσμένη αισθαντική μας αντίληψη, που περιέχει τη «χωρίς κανένα βαθμό δυσκολίας» ικανότητα ενσωμάτωσης της Παρουσίας.

Ένας από τους τρόπους που γνωρίζουμε ότι η πρόθεσή μας να ενσωματώσουμε αυτή την πλευρά του παιδιού-εαυτού μας λειτουργεί είναι μια συναισθηματική ανταπόκριση όπως το κλάμα. Ένα τέτοιο κλάμα δε χρειάζεται να συμβεί τη στιγμή που παρακολουθούμε τη δυσφορία μας. Μπορεί να συμβεί τυχαία, όταν δεν το περιμένουμε. Το να κλαίμε μόνοι μας χωρίς κανέναν εμφανή λόγο είναι η αρχή της ενσωμάτωσης του φορτισμένου συναισθήματος. Τα δάκρυα που χύνουμε μ΄αυτόν τον τρόπο δεν είναι τα δάκρυα του ενήλικου, αλλά τα δάκρυα που δεν μπορέσαμε ως παιδί να χύσουμε. Αυτά τα δάκρυα αντιπροσωπεύουν μπλοκαρισμένη και στάσιμη ενέργεια που ασυνείδητα μόλυνε τη ζωή μας με δυσφορία. Όταν αφήνουμε αυτά τα δάκρυα να κυλήσουν, εισερχόμαστε ξανά ολοένα και περισσότερο στη ροή του παρόντος. Μία τέτοια συναισθηματική ανταπόκριση σημαίνει ότι ένα ενεργειακό μονοπάτι αποκαταστάθηκε ανάμεσα στον ενήλικο και το παιδί – εαυτό μας.

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να ανησυχούμε αν δε βιώσουμε αρχικά οποιαδήποτε συναισθηματική ανταπόκριση. Συχνά οι μη ενσωματωμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας είναι μουδιασμένες και έχουν σκληρύνει ενεργειακά από την παραμέληση. Το καθήκον μας είναι να επιμείνουμε. Η πρόθεσή μας να ενσωματώσουμε αυτή την πλευρά της εμπειρίας μας είναι χωρίς όρους. Τα δάκρυα της απελευθέρωσης και της ανακούφισης κυλούν όταν δεν το περιμένουμε.

Μόλις η ενσωμάτωση αυτής της πλευράς της εμπειρίας μας ξεκινήσει, λαμβάνουμε τους καρπούς: αυξανόμενη επίγνωση αυθόρμητης ειρήνης, χαράς και δημιουργικότητας. Πλευρές της καθημερινής μας εμπειρίας που μας ενοχλούσαν και μας εκνεύριζαν δε φαίνεται να έχουν πια σημασία. Απολαμβάνουμε αυθόρμητα μια παιχνιδιάρικη διάθεση με τους άλλους και εκτιμούμε μια συνεχιζόμενη μείωση της φυσικής, νοητικής και συναισθηματικής δυσφορίας. Ανταλλάσσουμε μια ζωή όπου περιφερόμαστε κουβαλώντας ένα φορτίο (charge) με μια ζωή, στην οποία αισθανόμαστε με βεβαιότητα επικεφαλής (in charge). Το δράμα μας και οι καταστάσεις προσποίησής μας βαθμιαία αντικαθίστανται από μια αυξανόμενη ακτινοβολία της Παρουσίας και της επίγνωσης της παρούσας στιγμής.

Το να δρέψουμε τους καρπούς της διάσωσης των μη ενσωματωμένων πλευρών του παιδιού – εαυτού μας απαιτεί συνεπή χρήση της χωρίς όρους αισθαντικής αντίληψης. Απαιτεί επίγνωση ότι οι συναισθηματικές υπογραφές που κυλούν κάτω από τις σημερινές μας δυσφορίες είναι έγκυρες. Κανείς δεν παραιτείται από την προσπάθεια να οδηγήσει ένα αυτοκίνητο επειδή απλά δεν μπορεί ν' αναπτύξει μεγάλη ταχύτητα κατά το πρώτο του μάθημα. Ενθαρρυνόμαστε επίσης να μην παρατήσουμε τη μη ενσωματωμένη πλευρά του παιδιού – εαυτού μας, ή την ικανότητά μας να πετύχουμε την ενσωμάτωση, απλά επειδή οι συνέπειες των προσπαθειών μας δε βιώνονται αμέσως.

Καθώς πλησιάζουμε τις μη ενσωματωμένες πλευρές του παιδιού – εαυτού μας, που είναι το μη ενσωματωμένο μας συναισθηματικό φορτίο, είναι χρήσιμο να θυμόμαστε για πόσο καιρό έχουμε αγνοήσει τις κραυγές του παιδιού-εαυτού μας για βοήθεια καταστέλλοντας και ελέγχοντας τις προσπάθειές του να κερδίσει την προσοχή μας.

Όταν κρατάμε στην πρώτη γραμμή της ενήλικης επίγνωσής μας ότι οποιαδήποτε δυσάρεστη εμπειρία που εκδηλώνουμε τώρα είναι μια κλήση για βοήθεια από το μη ενσωματωμένο παρελθόν μας, και όταν δεσμευόμαστε ν' ανταποκρινόμαστε σ' αυτήν την κλήση όποτε είναι δυνατόν με συνεπή, ανεπιφύλακτη αισθαντική αντίληψη, θέτουμε σε

κίνηση μια ενεργειακή διαδικασία που αποκαθιστά την αρμονία στην ποιότητα της εμπειρίας μας και απελευθερώνει μια πολύτιμη πλευρά της ανθρώπινης έκφρασής μας από την αντιληπτική φυλακή του παρελθόντος μας.

ΑΥΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΕΝΤΕ